

MATKALLA HALKI KIRKKOVUODEN

– Materiaalipaketti diakonisen vanhustyön ryhmätoimintaan

Maaria Anttoora,

Ilja Hyvölä ja

Jenni Sireni

Opinnäytetyö, kevät 2017

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma

Diakonisen hoitotyön suuntautumis-
vaihtoehto

Sairaanhoitaja (AMK) -diakonissa

TIIVISTELMÄ

Anttoora, Maaria; Hyvölä, Iida & Sireni, Jenni. Matkalla halki kirkkovuoden – Materiaalipaketti diakonisen vanhustyön ryhmätoimintaan. Diak Helsinki, kevät 2017, 61 s., 3 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Hoitotyön koulutusohjelma, Diakonisen hoitotyön suuntautumisvaihtoehto, Sairaanhoidaja (AMK) -diakonissa.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa materiaalipaketti diakonisen vanhustyön ryhmätoimintaan. Materiaalin avulla haluttiin helpottaa diakoniatyöntekijöiden valmistautumista ryhmän ohjaamiseen. Lisäksi materiaalin tarkoitus on tukea ikäihmisten osallisuutta ja hengellisyyttä sekä edistää terveyttä. Opinnäytetyö on produktio, joka koostuu raportista sekä Matkalla halki kirkkovuoden -materiaalipaketista. Raportissa käsitellään työn teoreettisia lähtökohtia, joita ovat ikäihmisten osallisuus, kirkon vanhustyö ja ryhmätoiminta diakoniatyössä.

Tarve materiaalipaketin kokoamiselle nousi keskusteluista diakoniatyöntekijän kanssa, joka vastaa Järvenpään seurakunnan diakonisesta vanhustyöstä. Materiaalipakettiin koottiin valmiita materiaaleja sekä tehtiin uusia toimintakokonaisuuksia. Ryhmätoimintamenetelmiksi valikoituivat aivojumppa, kädentaidot, liikunta, muistelu ja musiikki. Lisäksi materiaalipaketissa hyödynnettiin lattiakuvatmenetelmää ja käytettiin muun muassa virsiä ja rukouksia hengellisyyden tukemiseen. Materiaalipaketti jaoteltiin kirkkovuosikalenterin mukaan joului-, pääsiäis- ja helluntaijaksoon sekä erityispyhiin. Näin kirkkovuoden hengellinen sanoma saadaan nostettua esiin, ja materiaalipaketti tukee ikäihmisten hengellisyyttä.

Materiaalipaketista saatiin palautetta yhteistyötaholta, Järvenpään seurakunnalta, ja lisäksi se lähetettiin eri puolille Suomea diakoniatyöntekijöille luettavaksi ja arvioitavaksi. Palautteen mukaan materiaalipaketti on erittäin tarpeellinen ja monipuolinen. Materiaalin ohjeistukset ovat selkeitä ja kirkkovuoden mukaan jaottelu nähtiin toimivana. Palautteen mukaan materiaalia voidaan soveltaa myös muiden kuin vanhusryhmien käyttöön.

Asiasanat: ikääntyneet, terveyden edistäminen, osallisuus, diakonia, hengellisyys, ryhmätoiminta, toiminnalliset menetelmät.

ABSTRACT

Anttoora, Maaria; Hyvölä, Iida and Sireni, Jenni. A Journey Across the Liturgical Year – material package for group activity in diaconal work with the aged. 61 p., 3 appendices. Language: Finnish. Helsinki, Spring 2017.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Nursing, Option in Diaconal Nursing. Degree: Bachelor of Nursing.

The aim of this thesis was to create material package for group activity in diaconal work with the aged. Material helps diaconal workers to get ready for instructing a group activity. It also promotes health and embraces spirituality and complicity. This thesis is a production which contains a report and the material package. The report deals with complicity of elderly, group activity and work with the aged in the church.

We discussed with a diaconal worker of Järvenpää parish and noticed a need for the thesis. The material package contains ready-made and new activities. There are many functional methods in the material package, for example exercise, crafts, music and reminiscing. The material package is divided into four sections according to liturgical year. It brings out the message of liturgical year and helps to promote spirituality of elderly.

We collaborated with Järvenpää parish. We planned the material with the diaconal workers and received input from them. We also gathered input from diaconal workers across Finland. According to the feedback the material package is versatile and useful. The instructions of the material are clear and the material is useful for different kind of groups, not only groups for elderly.

Keywords: elderly, health promotion, complicity, social work of the church, spirituality, group activity, functional methods.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 OSALLISUUS IKÄIHMISTEN TERVEYDEN EDISTÄMISESSÄ	8
2.1 Toimintakyky	10
2.2 Osallisuuteen vaikuttavat tekijät	13
3 KIRKON VANHUSTYÖ	17
3.1 Diakoninen vanhustyö	17
3.2 Terveysten edistäminen diakoniatyössä.....	18
3.3 Hengellisyden tukeminen.....	20
3.4 Diakoninen vanhustyö Järvenpään seurakunnassa	22
4 RYHMÄTOIMINTA DIAKONIAITYÖSSÄ	23
4.1 Ohjattu ryhmätoiminta diakoniatyössä.....	24
4.2 Terveystä edistävät ja osallisuutta tukevat ryhmätoimintamenetelmät.....	26
4.2.1 Aivojumppa	27
4.2.2 Kädentaidot.....	27
4.2.3 Liikunta	28
4.2.4 Muistelu	30
4.2.5 Musiikki	31
4.3 Hengellisyden tukeminen ryhmätoiminnassa.....	31
4.3.1 Rukous ja hartaus.....	33
4.3.2 Lattiakuvat-menetelmä.....	34
5 RYHMÄTOIMINTAMATERIAALI KIRKKOVUOTEEN.....	37
5.1 Materiaalipaketin tavoitteet.....	38
5.2 Materiaalipaketin toteutus.....	38
5.3 Materiaalipaketin arviointi	43
6 POHDINTA	47
6.1 Materiaalipaketin hyödyllisyys sairaanhoitaja-diakonissan työssä.....	47
6.2 Eettisyys	48
6.3 Päätelmät ja kehittämisideat.....	49

LÄHTEET51

LIITE 1: Materiaalipaketin arviointikysymykset

LIITE 2: Facebookin saatekirje

LIITE 3: Sähköpostin saatekirje

1 JOHDANTO

Rikkaissa maissa elinikä on pidentynyt viimeisen vuosisadan aikana. Eliniän pidentymiseen ovat vaikuttaneet ravitsemuksen paraneminen ja puhtaampi elinympäristö sekä lääketieteen kehitys. On arvoitu, että vuoteen 2040 mennessä Suomessa yli 65-vuotiaiden määrä kasvaa yli puolitoistakertaiseksi. Yli 85-vuotiaiden määrän arvioidaan kolminkertaistuvan. Ikääntyminen on prosessi, johon vaikuttaa koko eletty elämä, kuten elinolot ja elintavat. Ikääntymisen merkityksellisyyden kokemukseen vaikuttavat yhteiskunnassa vallalla olevat asenteen ja ikäihmisten asema. Iän karttumisen katsotaan korostavan ihmisen erityispiirteitä ja lisäävän yksilöllisyyttä. (Suomalainen lääkärisseura Duodecim & Suomen Akatemia 2012, 45.)

Vuoden 2013 diakoniabarometrin mukaan vuonna 2012 neljännes diakonian asiakkaista oli yli 74-vuotiaita ja 49 prosenttia kaikista diakonian asiakkaista oli eläkeläisiä (Kiiski 2013, 12). Vuoden 2016 diakoniabarometristä käy ilmi, että ikääntyneitä asiakkaita, jotka kärsivät pitkäaikaisesta yksinäisyydestä, kohdataan diakoniatyössä hyvin paljon. 12 prosenttia diakoniatyöntekijöistä kohtaa tällaisia asiakkaita lähes päivittäin ja yli puolet kohtaa heitä viikoittain. (Gävert 2016, 26.) Yksinäisyys on merkittävin syrjäytymiseen johtava syy (Ihalainen & Kettunen 2013, 140). Pitkäaikainen yksinäisyys on vakavaa huono-osaisuutta aiheuttava tilanne, josta itsenäinen irti pääseminen on vaikeaa. Se aiheuttaa vakavia sosiaalisia ja terveydellisiä ongelmia. Diakoniatyöntekijöillä on hyviä yhteyksiä yksinäisyydestä kärsiviin ikäihmisiin ja diakoniatyöntekijä saattaa olla ainoa tai yksi harvoista, joita yksinäinen ihminen kohtaa. (Gävert 2016, 30–31.) Osallisuutta tukevaa toimintaa kehittämällä voidaan ehkäistä syrjäytymistä ja helpottaa yksinäisyyttä.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää seurankuntien diakonisen vanhustyön ryhmätoimintaa kokoamalla materiaalia, joka tukee toimintaan osallistuvien hengellisyttä ja osallisuutta. Ryhmätoimintamateriaalin kokoamisen tarkoitus on helpottaa työntekijän valmistautumista ryhmien ohjaamiseen. Teemme opinnäytetyön yhteistyössä Järvenpään seurakunnan diakonisen vanhustyön kanssa,

mutta materiaalipaketti on tarkoitettu kaikkien seurakuntien käyttöön. Opinnäytetyön aiheen valintaan vaikutti oma kiinnostuksemme diakonia- ja vanhustyötä kohtaan.

2 OSALLISUUS IKÄIHMISTEN TERVEYDEN EDISTÄMISESSÄ

Eloisa ikä -ohjelman kyselytutkimuksen perusteella opinnäytetyössä käytämme vanhasta ihmisestä puhuttaessa nimitystä ikäihminen. Tutkimuksessa ikäihminen ja seniori olivat saaneet eniten ääniä, kun kartoitettiin, mitä termiä tulisi käyttää puhuttaessa vanhasta ihmisestä. (Rahkonen & Mäkinen 2013.) Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista (2012/980) määrittelee ikääntyneen väestön kuuluvan vanhuseläkkeeseen oikeuttavaan ikään. Iäkkään toimintakyky on heikentynyt eri toimintakyvyn alueilta. Toimintakyvyn heikentymiseen vaikuttavat korkean iän myötä alkavat, lisääntyvät tai pahenevat sairaudet ja vammat sekä ikään kuuluva rappeutuminen. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 2012/980.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen määritelmän mukaan terveyden edistäminen on yksilön tai yhteisön mahdollisuutta vaikuttaa oman terveyden määrittäjiin ja sen myötä terveyden parantamiseen. Terveyden edistäminen on tavoitteellista ja välineellistä toimintaa hyvinvoinnin aikaansaamiseksi ja sairauksien ehkäisemiseksi. Terveyden edistämiseen vaikuttavat sosiaaliset, taloudelliset, ympäristölliset sekä yksilölliset tekijät. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016a.)

Maailman terveysjärjestö WHO on määritellyt terveyden olevan täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. Määritelmä on saanut paljon arvostelua, koska katsotaan, että kukaan ei pysty saavuttamaan sellaista tilaa. Määritelmää on paranneltu myöhemmin. Sen mukaan terveys on koko ajan muuttuva tila, johon vaikuttavat sairaudet, fyysinen ja sosiaalinen elinympäristö sekä ennen kaikkea ihmisen omat kokemukset, arvot ja asenteet. (Huttunen 2015.)

Ihmiset näkevät, kokevat ja määrittelevät oman terveytensä eri tavoin. Henkilökohtaisesti koettu terveys saattaa poiketa merkittävästi esimerkiksi lääkärin arviosta. Vaikka ihmisellä on vaikeita vammoja tai sairauksia, saattaa hän tuntea olevansa terve. Omakohtaiseen terveyden arviointiin vaikuttavat tavoitteet sekä fyysinen ja sosiaalinen elinympäristö. Mitä paremmin ihminen pystyy vaikuttamaan

oman elämänsä päätöksiin ja huolehtimaan itsestään, sitä paremmaksi hän yleensä kokee terveytensä. (Huttunen 2015.)

Ihmisten toimintakykyyn ja terveyteen vaikuttavat perintönä tulleet tekijät, elinolosuhteet ja ympäristö, elintavat sekä sattuma. Ikääntyessä perinnöllisten tekijöiden vaikutus terveyteen ja toimintakykyyn vähenee. Sen sijaan elinolosuhteiden ja ympäristön merkitys säilyy ennallaan tai suurenee ja elintapojen merkitys kasvaa. (Vuori 2016, 7.) Ikäihmisten näkökulmasta terveys tulisi nähdä tasapainona yksilön omien voimavarojen, hänen tavoitteidensa sekä sosiaalisen ja fyysisen ympäristön välillä. Terveyden tasapainoon voidaan vaikuttaa kuntouttamalla, muuttamalla tavoitteita, lisäämällä sosiaalista tukea ja parantamalla fyysistä ympäristöä. (Lyyra 2007, 16.)

Ikääntyminen ei vie pois oikeutta toimia täysivaltaisena aikuisena. Palvelujärjestelmät näkevät ikäihmisen monesti avuntarvitsijana ja sairaustapauksena. Ikäihminen tulisi kuitenkin nähdä kokonaisena ihmisenä ja huomioida hänen ainutkertainen elämänsä. Iästä riippumatta kaikilla on oikeus saada kunnioittavaa kohtelua ja tehdä päätöksiä elämäänsä liittyen. Kaikilla on tarve tulla kuulluksi, ymmärretyksi ja hyväksytyksi. (Suomalainen lääkärisseura Duodecim & Suomen Akatemia 2012, 60.)

Ikääntyvien terveyttä edistetään kehittämällä yhteiskuntapolitiikkaa, parantamalla arjen elinympäristöä, tehostamalla ja vahvistamalla yhteisöjen toimintaa, lisäämällä yksilöiden omaa osaamista sekä parantamalla heidän tarvitsemiaan terveyspalveluja. Terveyden edistämisen pohjana on arvoperusta. Toimintaa ohjaavat ikäihmisen ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, tarvelähtöisyys, voimavaralähtöisyys, oikeudenmukaisuus, osallistuminen, yhteistyö, kulttuurisidonnaisuus ja kestävä kehitys. Terveyttä edistetään preventiivisten ja promotiivisten toimintojen avulla. Preventiivinen tarkoittaa sairauksien ehkäisyä ja promotiivinen voimavarojen vahvistamista. (Liimatainen 2007, 31.)

Preventio jaotellaan primaari-, sekundaari- ja tertiääripreventioon. Primaaripreventiolla tähdätään sairauksien ennaltaehkäisyyn. Tavoitteena on vähentää yksi-

lön tai yhteisön alttiutta sairastua tautiin. Ikäihmisen kohdalla tämä tarkoittaa esimerkiksi kaatumisten, murtumien, infektioiden, sydän- ja verisuonitautien sekä tyypin 2 diabeteksen ennaltaehkäisyä. Sekundaaripreventio on sairauksien hyvää hoitoa ja pitkäaikaissairauksien itsehoidon tehostamista. Tavoitteena on estää sairauksien uusiutuminen ja pahentuminen. Ikäihmisen elämässä tämä on esimerkiksi verensokerin ja verenpaineen seuranta sekä tuen saamista sosiaaliseen vuorovaikutukseen, ravitsemukseen ja liikuntaan. Ikäihmisen kotona selviytymisen tukeminen kuuluu tärkeänä osana sekundaaripreventioon. Tertiääripreventio tähtää hidastamaan sairauksista aiheutuvia toimintakyvyn rajoituksia ja komplikaatioita. Lähtökohtana on tarjota hyvää perushoitoa ja tarkoituksenmukaista kivunhoitoa. Tavoitteena on ikäihmisen kuntouttaminen ja jäljellä olevien voimavarojen ylläpitäminen. (Liimatainen 2007, 31–33.)

Promootio on yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan tasolla tapahtuvaa ikäihmisten terveyden ja toimintakyvyn vahvistamista eri tavoin ja keinoin. Promotiivisen terveyden edistämisen tavoitteina voivat olla esimerkiksi sosiaalisen aktiivisuuden lisääminen ja yksinäisyyden vähentäminen. (Liimatainen 2007, 33.)

2.1 Toimintakyky

Toimintakyky on ihmisen hyvinvoinnin kannalta keskeinen asia. Sillä tarkoitetaan ihmisen mahdollisuutta selviytyä jokapäiväisistä arkisista toiminnoista turvallisesti ja tyydyttävästi. Kun ihminen ei selviydy toiminnoista omien ja ympäristön vaatimusten mukaisesti, hänellä katsotaan tällöin olevan toiminnanvajaus. (Suomalainen lääkäriseura Duodecim & Suomen Akatemia 2012, 48.) Toiminnanvajauksen sijaan voidaan puhua myös jäljellä olevista voimavaroista (Lyyra 2007, 21). Ikääntyvien näkökulmasta tärkeimpiä toimintakykyä edistäviä asioita ovat ennaltaehkäisy ja koko elämän mittaiset terveelliset elintavat (Suomalainen lääkäriseura Duodecim & Suomen Akatemia 2012, 48). Toimintakyky voidaan erotella fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Psyykkiseen toimintakykyyn katsotaan kuuluvaksi kognitiivinen toimintakyky. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015.)

Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen fyysisiä resursseja selviytyä arjen toiminnoista (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015). Fyysisen toimintakyvyn pohjana ovat tuki- ja liikuntaelimestön toiminta sekä hengitys- ja verenkiertoelimestö. Fyysisen toimintakyvyn osa-alueita ovat lihasvoima, hapenotto- ja verenkiertoelimestö. Fyysisen toimintakyvyn osa-alueita ovat lihasvoima, hapenotto- ja verenkiertoelimestö. Fyysisen toimintakyvyn huononeminen voi joskus johtua toimintojen käytön puutteesta eikä ikääntymisen aiheuttamasta toimintakyvyn puutoksesta. Fyysistä toimintakykyä voi parantaa läpi elämän, joten kuntoilu on perusteltua myös ikääntyneillä. (Pohjolainen & Salonen 2012, 236, 238.) Fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen on tärkeää kaatumisten ennaltaehkäisyssä, koska se on ikäihmisten vakava terveysriski. Itsenäisyyden ja luottamuksen kannalta on tärkeää, että kaatuessaan pääsisi myös itse nousemaan ylös. Tasapainon heikentyminen vaikuttaa kaatumisiin. Ikääntyessä näkökyvyn heikkeneminen ja jalkapohjan sekä nivelten reseptoreiden toiminta heikentävät tasapainoa. (Pizzigalli, Filippini, Ahmaidi, Jullien & Rainoldi 2011, 570.)

Päivittäisistä toiminnoista selviytymiseen riittää lähinnä fyysinen toimintakyky. Asioiden hoitamiseen ja kodin ulkopuolella tapahtuviin toimintoihin vaaditaan myös enemmän psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Ikäihmisten toimintakyvyn huonontuessa vaikeudet ilmenevät usein ensimmäisenä asioiden hoitamisessa. On tutkittu, että yli 75-vuotiaista suomalaisista vajaa kolmasosa selviää kotona päivittäisistä toiminnoista itsenäisesti. Kotona eniten vaikeuksia tuottavat siivoaminen ja painavien tavaroiden kantaminen. Toimintakyvyn heikkenemisen alkuvaiheessa ulkona liikkuminen ja portaissa kävely vaikeutuvat, kun taas perustoiminnoista huolehtiminen, kuten syöminen ja hygieniasta huolehtiminen, säilyy pidempään. (Pohjolainen & Salonen 2012, 236–237.)

Psyykkinen toimintakyky tarkoittaa kykyä selviytyä älyllistä ja henkistä toimintaa vaativista tehtävistä. Psyykkiseen toimintakykyyn kuuluu käsitysten muodostaminen ympäröivästä maailmasta ja itsestä, tiedon vastaanotto ja käsittely sekä kyky tuntea ja kokea. (Kelo, Launiemi, Takaluoma & Tiittanen 2015, 28.) Lisäksi psyykkiseen toimintakykyyn kuuluu persoonallisuus ja kyky vastata sosiaalisen ympäristön haasteisiin. Kun ihmisen psyykkinen toimintakyky ei ole alentunut, hän tun-

tee voivansa hyvin, arvostaa itseään, pystyy tekemään harkittuja päätöksiä, uskoo selviävänsä arjen tilanteista ja on tulevaisuuden suhteen luottavainen. (Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos 2015.)

Ikäihmisen elämään sisältyy paljon menetyksiä ja luopumista monista asioista, minkä vuoksi ikääntyminen on haasteellista psyykkisen toimintakyvyn kannalta. Sairauksista eniten psyykkistä toimintakykyä rajoittavat depressio, dementia ja muistihäiriöt. Kognitiivisissa toiminnoissa ikääntymisen kannalta oleellisinta on niiden hidastuminen. Ikäihmisille haasteellisia ovat tilanteet, joissa tarvitaan nopeaa reagoitua tai suoritusta. Kun aikaa on tarpeeksi, ikäihmisten oppiminen ja suoriutuminen erilaisista tehtävistä on lähestulkoon samalla tasolla kuin nuorempienkin. Ikäihmisten toimintakyvyssä on muistettava kuitenkin ottaa huomioon yksilölliset erot. (Pohjolainen & Salonen 2012, 236–237.)

Sosiaaliseen toimintakykyyn katsotaan kuuluvan kaksi ulottuvuutta. Ulottuvuudet kuvaavat ihmistä vuorovaikutussuhteissa ja aktiivisena toimijana. Aktiivinen toimijuus sisältää osallistumisen yhteisöihin ja yhteiskuntaan. Sosiaalinen toimintakyky muodostuu, kun ihminen on vuorovaikutuksessa sosiaalisen verkoston, ympäristön, yhteisön tai yhteiskunnan kanssa. Vuorovaikutukseen vaikuttavat sosiaalisten suhteiden mahdollisuudet ja rajat. Sosiaalinen toimintakyky näkyy rooleista suoriutumisena, sosiaalisena aktiivisuutena ja osallistumisena, yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemuksina sekä vuorovaikutustilanteissa. (Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos 2015.)

Ikäihmisten toimintakyvyn tukemisessa pitää ottaa huomioon esteetön ja virikkeellinen ympäristö. Toimintakyvyn heikentyessä ja apuvälineiden tarpeen lisääntyessä ympäristön tuomat esteet lisäävät vaikeuksia selviytyä. Ne voivat jopa estää osallistumisen yhteisöjen toimintaan. Kuntien vastuulla on huolehtia muun muassa siitä, että kulkureitit soveltuvat ikäihmisille. Liikunnallista aktiivisuutta tukevat esimerkiksi valaistut kulkureitit, levähdyspaikat, viheralueet ja autottomat alueet. (Suomalainen lääkäriseura Duodecim & Suomen Akatemia 2012, 51.)

Perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon henkilökunnan ammattitaitoon kuuluu, että he osaavat tunnistaa yksinkertaisin ja yhtenäisin arviointimenetelmin ikäihmiset, joiden toimintakyvyn heikkeneminen on uhattuna tai joilla on monia sairauksia. Tunnistaminen on tärkeää etenkin tapaturmien ja päivystystapausten yhteydessä silloin, kun toimintakyky heikkenee äkillisesti. (Suomalainen lääkärisseura Duodecim & Suomen Akatemia 2012, 59.)

2.2 Osallisuuden vaikuttavat tekijät

Osallisuus on yksi terveyden keskeisistä edellytyksistä (Kotialo & Rättyä 2014, 26). Osallisuus liittyy vahvasti yhteisön ja yhteisöllisyyden käsitteisiin. Osallisuudelle ei ole olemassa selvää vastakohtaa. Inclusion on osallisuuden englanninkielinen termi. Se tarkoittaa yhteisössä sisällä olemista tai sisäpuolelle ottamista. Vastakohta termille inclusion on exclusion, joka tarkoittaa ulkopuolelle jäämistä tai ulkopuolelle sulkemista. Tästä näkökulmasta osallisuus painottuu mukaan ottamiseen. Henkilöitä tulee aktivoida ja ottaa mukaan yhteiskunnalliseen toimintaan. (Thitz 2013, 28.) Osallisuus käsitetään useimmiten tunteena, joka syntyy, kun ihminen on osallisena jossakin yhteisössä. Yhteisöön voi kuulua esimerkiksi opiskelun, työn, harrastus- tai järjestötoiminnan kautta. Osallisuus näkyy yhteisössä arvostuksena, tasavertaisuutena, luottamuksena ja mahdollisuutena vaikuttaa omaan yhteisöön. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016b.) Lyhyesti määriteltynä osallisuus on mahdollisuutta kuulua johonkin ja vaikuttaa (Granö 2014, 275).

Kansalaisen osallisuuden ja yhteisön jäsenyyden näkökulmasta osallisuus voidaan määritellä annetun, osallistavan ja koetun yhteisön jäsenyyden kautta. Annetulla jäsenyydellä tarkoitetaan oikeutta kuulua yhteisöön. Oikeus yhteisöön kuulumisesta sisältää myös oikeuden kokea yhteisön tuomat hyvät asiat, kuten turvallisuuden tunteen, mielekkään toiminnan ja sen kautta tulevan hyvinvoinnin. Osallistuva jäsenyys tarjoaa mahdollisuuden toimia yhteisössä. Mitä enemmän yhteisön jäsen hyödyntää toimintamahdollisuuksiaan, sitä vahvemmin hän voi kokea kuuluvansa yhteisöön. Osallistumiseen vaikuttavat yhteisön tarjoamat mahdollisuudet ja osallistujan valmiudet, kuten sosiaaliset taidot, avoimuus, aloitteellisuus ja kiinnostus yhteisöä kohtaan. Yhteisön jäsenen osallisuus toteutuu vasta,

kun hän kokee olevansa sisällä yhteisön tarjoamissa mahdollisuuksissa. Koettu osallisuus rakentuu yhteisön jäsenyyden, toimintaan osallistumisen ja yhteisöön kiinnittymisen kautta. Kun yhteisöön kiinnittyy kokonaisuutena (arvot, normit ja kulttuuriperintö), konkretisoituu yhteisön jäsenen identiteetti ja yhteenkuuluvuuden tunne. (Thitz 2013, 29–30.)

Osallisuutta voidaan tarkastella myös seuraavien ulottuvuuksien kautta: 1) taloudellinen osallisuus, 2) toiminnallinen osallisuus ja 3) yhteisöllinen osallisuus. Taloudellinen osallisuus tarkoittaa riittävää toimeentuloa ja hyvinvointia, toiminnalliseen osallisuuteen kuuluu toimijuus, ja yhteisölliseen osallisuuteen liittyy yhteisöön kuuluminen ja jäsenyys. Jaottelun pohjalla on Erik Allardtin määrittely hyvinvoinnin ulottuvuuksista ihmisen perustarpeiden kautta (having, loving, being). Having pitää sisällään materiaaliset tarpeet, kuten asunnon, työn, koulutuksen ja taloudelliset tarpeet. Loving sisältää tarpeen olla yhteydessä muiden ihmisten kanssa, kuten perhe, suku, ystävät ja yhteisöt. Being kuvaa tarvetta kuulua yhteiskuntaan esimerkiksi merkityksellisen työn ja politiikan kautta. Osallisuuden ulottuvuuksien ollessa epätasapainossa tai jonkin ulottuvuuden puuttuessa kokonaan osallisuus vähenee ja syrjäytymisriski kasvaa. (Raivio & Karjalainen 2013, 12, 16–17.)

Osallisuuden on katsottu olevan keskeinen keino syrjäytymisen ennaltaehkäisemisessä (Raivio & Karjalainen 2013, 12, 16–17). Osallisuus on vastavoima syrjäytymiselle. Se tarjoaa mahdollisuuden osallistumiseen ja kokemukseen siitä, että on arvostettu ja kunnioitettu yhteisön jäsen. Ikäihmisille tulee järjestää mahdollisuus sosiaalisiin kontakteihin ja osallistumiseen, jotta heillä säilyy tunne merkityksellisyydestä ja lähiympäristöön kuulumisesta. (Granö 2014, 274.) Ikääntyessä osallisuus ja yhdessä toiminen tukevat mielen hyvinvointia. Elämän jakaminen toisten kanssa ja kuulluksi tuleminen on merkityksellistä. (Suomen mielen-terveysseura i.a.)

Syrjäytymisen riskin on katsottu kasvavan ikääntymisen myötä. Syrjäytymiseen vaikuttavat yksinäisyys, toiminta- ja liikuntakyvyn heikentyminen, sairaudet, muistisairaudet, mielenterveys- ja päihdeongelmat sekä köyhyys ja toimeentulo-on-

gelmat. (Ihalainen & Kettunen 2013, 140.) Yksinäisyys on merkittävin syrjäytymisen riskitekijä. Yksinäisyyteen vaikuttaa eniten sosiaalisten verkostojen vähyyys tai niiden puuttuminen kokonaan. (Ihalainen & Kettunen 2013, 140.) Sosiaalisten verkostojen kapenemiseen vaikuttavat ystävien sairastelu ja kuolema sekä omaisten asuminen kaukana. Yksinäisyyttä lisää merkittävästi leskeksi jääminen tai avioero. (Valvanne & Tuohio 2016, 118.) Yksinäisyyttä saatetaan hävetä, eikä siitä välttämättä haluta puhua muille. Yksinäisyys voi tuoda mukanaan masentuneisuutta ja toivottomuutta. (Ihalainen & Kettunen 2013, 140.)

Yksinäisyyttä pidetään helposti kielteisenä asiana, mutta se voidaan nähdä myös positiivisena. Kielteiseen yksinäisyyteen päädytään aina ilman omaa tahtoa. Kielteinen yksinäisyys tuo mukanaan usein tunteen siitä, että on maailmassa aivan yksin eikä ole ketään, kenelle voisi kertoa omista asioistaan. Tyhjyyden tunne ja ulkopuolisuus voivat vaivata mieltä. Positiivinen yksinäisyys taas on aina vapaaehtoista. Yksinäisyys voidaan nähdä vapaudeksi tehdä omia päätöksiä, velvollisuuksien välttämiseksi ja mahdollisuudeksi levätä. Yksinäisyyden mukana tuleva hiljaisuus ja rauha nähdään positiivisena asiana, eikä yksinäisyys aiheuta pelkoa. (Kelo ym. 2015, 110–111.)

Yksinäisyyden jälkeen merkittävin riskitekijä syrjäytymiseen on liikunta- ja toimintakyvyn heikentyminen. Fyysisen kunnon huonontuminen, sairaudet ja liikuntakyvyn vaikeudet altistavat kotiin jäämiselle, kun liikkuminen vaikeutuu. Kuulon ja näön heikentyminen sekä kivut ja säryt saattavat kuormittaa ikäihmistä niin, ettei hän jaksakaan osallistua mihinkään toimintaan tai edes lähteä kotoa. (Ihalainen & Kettunen 2013, 140–141.)

Muistisairauksien katsotaan vaikuttavan syrjäytymiseen kolmanneksi eniten. Elämän perusasioiden hoitaminen vaikeutuu muistisairauden myötä. Liikuntakyvyn pysyessä hyvänä eksymisvaara kotoa lähtiessä kasvaa suuresti. Muistisairauteen liittyy myös häpeää ja alkuun oireita saatetaankin peitellä läheisiltä. (Kelo, Launiemi, Takaluoma & Tiittanen 2015, 120.) Kognitiivisten taitojen heikentyessä oma-aloitteinen yhteyden pitäminen läheisiin vaikeutuu. Tässä vaiheessa läheisten tuki ja apu ovat oleellisen tärkeitä syrjäytymisen estämiseksi. (Ihalainen & Kettunen 2013, 141.)

Edellä mainittujen kolmen tekijän lisäksi syrjäytymiselle altistavat mielenterveys- ja päihdeongelmat sekä toimeentulovaikeudet. Masennus on ikäihmisten yleisin mielenterveysongelma. Masennuksen myötä voimavarat sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen vähenevät. Mielenterveyden ongelmia saatetaan lääkittää alkoholilla ja lääkkeiden väärinkäytöllä. (Kelo, Launiemi, Takaluoma & Tiittanen 2015, 121.) Päihteidenkäytön seurauksena riskit mielialojen vaihtelulle ja univaikeuksille lisääntyvät. Omasta hygieniasta, lääkkeiden ottamisesta ja kodin ylläpitämisestä huolehtiminen saattaa vaikeutua alkoholinkäytön myötä. (Ihalainen & Kettunen 2013, 141.)

Ikäihmisten joukkoon kuuluu hyvin toimeentulevia sekä pelkästään kansaneläkettä saavia. Haastavassa asemassa ovat erityisesti pienituloiset ikäihmiset, jotka sairauksista johtuen joutuvat maksamaan palvelutalossa asumisesta tai tukipalveluista kotona pärjätäkseen. Kaikki eivät ole tietoisia tuista ja etuuksista, joita voisivat saada esimerkiksi kuljetuspalvelusta. Tukien hakemista ja niistä selvää ottamista vaikeuttavat verkkoyhteyksien puute sekä tietoteknisten taitojen vähäisyys. Lisäksi hakemuksiin tarvittavat liitteet saattavat vaikuttaa koko hakemuksen täyttämättä jättämiseen. (Ihalainen & Kettunen 2013, 141.)

3 KIRKON VANHUSTYÖ

Suomen evankelis-luterilainen kirkko laati vuonna 2015 vanhustyön strategian, jonka tarkoituksena on luoda suuntaviivoja, tavoitteita ja perusteita kirkon vanhustyölle. Strategia käsittelee kirkon vanhustyön perustehtävää, visiota vuodelle 2015 sekä vanhustyön arvoja. Sen keskiössä on hengellisen elämän vahvistaminen. (Kirkkohallitus 2015.)

Kirkon vanhustyö perustuu uskoon ja lähimmäisenrakkauteen. Sen toimintaa ohjaavia arvoja ovat ihmisarvo, välittäminen, luottamus, yhteisöllisyys ja sosiaalinen oikeudenmukaisuus. Kristillisen käsityksen mukaan ihmisarvo perustuu Jumalan luomistyöhön ja ihmisen arvo on Jumalan rakkaudesta seuraava lahja. Välittäminen on toisista huolehtimista ja se pohjautuu lähimmäisenrakkauteen. Se myös lisää ihmisten välistä luottamusta sekä luottamusta Jumalaan. Luottamus sekä Jumalaan että toisiin ihmisiin onkin kirkon vanhustyön perusta ja tärkeä sidos ihmisten välisessä toiminnassa. Yhteisöllisyys syntyy, kun toimitaan yhteisen päämäärän hyväksi ja kaikki hyväksytään mukaan toimintaan. Yhteisö mahdollistaa voimaantumisen, uskossa vahvistumisen ja kokemusten jakamisen. (Kirkkohallitus 2015.)

Yleisesti vanhustyön tavoitteena voidaan pitää ikäihmisen hyvinvoinnin ja elämänlaadun edistämistä. Myös turvallisuuden ja elämänhallinnan lisääminen on sen päämäärä. Kirkon vanhustyön tulisi luoda edellytyksiä mielekkäälle toiminnalle ja lisätä osallisuutta korostamalla ikäihmisen omia voimavaroja ja omatoimisuutta. (Jääskeläinen 2002, 198–199.)

3.1 Diakoninen vanhustyö

Diakonian määritellään olevan kristilliseen rakkauteen perustuvaa avun antamista erityisesti niille, joilla on suurin hätä ja jotka eivät saa apua muualta. Diakoniaa voivat harjoittaa niin seurakunta kuin sen jäsenetkin. (Kirkkojärjestys

1993/1055.) Kirkkolaki (1993/1054) velvoittaa seurakunnat toteuttamaan diakoniaa kirkon perustehtävän saavuttamiseksi. Diakonian voidaan sanoa olevan palvelua, joka pohjautuu kristilliseen rakkauteen. Sen lähtökohtana ovat Jeesuksen opetukset ja hänen näyttämänsä esimerkki. (Veikkola 2002, 115.) Koska Jumala rakastaa ihmistä, ihmisten tulee rakastaa toinen toisiaan. Näin Jumalan rakkaus välittyy huolenpidon ja välittämisen kautta. (Kuusimäki 2012, 15.)

Kirkon vanhustyön strategian mukaan diakonisen vanhustyön käsitettä ei ole määritelty tarkasti. Diakonisen vanhustyön tarkoituksena on auttaa ja etsiä niitä ikäihmisiä, joita muu apu ei ole tavoittanut. Sen tavoitteena on tukea ikäihmistä arjessa ja elämän kipupisteissä. Diakonisen vanhustyön tulisi nostaa ikäihmisten elämään liittyviä epäkohtia yhteiskunnallisen keskustelun aiheiksi ja edesauttaa epäkohtien poistumista. Kirkon vanhustyön strategia painottaa yhteistyötä laitosten ja palveluasumiseen ja siellä toteutuvaan diakoniaan sekä pitää tärkeänä hengellistä tukemista. (Kirkkohallitus 2015.)

Diakonisen vanhustyön painotus on nykyään enimmäkseen korjaavassa ja ylläpitävässä toiminnassa. Ehkäisevä työ toteutuu pääasiassa onnittelu- ja kotikäyntien muodossa. Ryhmätoiminta, kuten leirit, retket ja erilaiset piirit, voivat toimia välineinä etsivässä työssä. Kirkon vanhustyön strategian mukaan etsivän työn sekä kotikäyntityön tulisi olla jatkossa suuremmassa roolissa diakonisessa vanhustyössä. Niiden avulla voidaan tavoittaa ikäihmisiä, jotka ovat jääneet palveluiden ulkopuolelle. (Kirkkohallitus 2015.)

3.2 Terveiden edistäminen diakoniatyössä

Diakoniatyö tähtää monelta osalta terveyden edistämiseen. Ryhmät, retket, leirit ja taloudellinen avustaminen lisäävät osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Lisäksi ne pyrkivät tukemaan asiakkaiden voimavaroja lisäämällä toivoa ja tarjoamalla selviytymismahdollisuuksia. (Kummel-Myrskog, Mäkelä, Perho, Pulkka, Rättyä, Saarela & Turtiainen 2009, 28.) Terveiden edistämällä pyritään hyvään terveyteen, elämänlaatuun ja hyvinvointiin. Diakoniatyössä ja diakonisessa hoitotyössä terveyden edistäminen ulottuu yksilöstä, perheestä ja yhteisöstä yhteiskuntaan ja

kulttuuriin. Diakoniatyössä ihminen pyritään kohtaamaan kokonaisvaltaisesti ja lähimmäisenrakkaudesta käsin, sillä hengellinen ja fyysinen terveys vaikuttavat toisiinsa. (Kotisalo & Rättyä 2014, 25, 30.)

Diakonian viranhaltijoista arviolta puolet on diakonisseja. Diakonisseilla on diakonisen osaamisen lisäksi sairaanhoitajan osaamisvaatimukset täyttävä koulutus. (Kirkkohallitus i.a.) Sairaanhoitajan osaamisvaatimuksiin vuoden 2010 opetussuunnitelman mukaan kuuluvat hoitotyön asiakasosaaminen, terveyden edistämisen osaaminen, kliininen osaaminen, päätöksenteko-osaaminen sekä ohjaus- ja opetusosaaminen (Diakonia-ammattikorkeakoulu, i.a.; Kotisalo & Rättyä 2014, 16). Terveystiedon osaamiseen kuuluvat yksilön, perheen ja ryhmän terveysongelmien tunnistaminen ja ennakointi sekä perustiedot sairauksista ja terveyteen vaikuttavista tekijöistä. Koulutus ja työkokemus antavat valmiuksia ennakoita ja tunnistaa terveysuhkia. Asiakasta tuetaan ja motivoidaan ottamaan vastuuta omasta hyvinvoinnistaan terveyden, voimavarojen sekä terveyden ylläpitämisen ja edistämisen osa-alueilla. (Kotisalo & Rättyä 2014, 16.)

Diakonissat voivat hyödyntää hoitotyön osaamista monella tavalla työssään. He voivat havainnoida ihmisten psyykkistä ja fyysistä vointia, tehdä tarkentavia kysymyksiä terveydestä, antaa ohjausta ja tukea itsehoitoon, arvioida hoidon tarvetta ja ohjata hoitoon hakeutumisessa. Koulutuksessa saatu tieto auttaa ymmärtämään asiakkaan terveydentilaa monipuolisemmin. Hoitotoimenpiteet eivät ole tänä päivänä kovin yleisiä diakoniatyössä, mutta eivät myöskään poissuljettuja. Ensiaputaidot ovat tärkeitä erityisesti leiritoiminnassa. (Kotisalo & Rättyä 2014, 17.)

Vuosina 2011–2014 tehdyssä Terve sielu terveessä ruuissa -tutkimushankkeessa selvitettiin ikäihmisten toiveita hyvinvointia ja terveyttä edistävästä toiminnasta seurakunnassa. Monilta vastaajilta nousi toive tilaisuuksista, joissa puhutaan hengellisistä asioista. Yhdessäolo sekä ryhmät, jotka tukevat toimintakykyä ja itsenäistä selviytymistä koettiin tärkeiksi. Seurakunnan toivottiin myös järjestävän ryhmiä, joissa puhutaan terveydestä ja sairauksien ehkäisystä. Ikäihmiset kokivat ryhmätoiminnan tärkeäksi osaksi elämää. Ryhmät tarjoavat mahdolli-

suuden saada uusia ystävyysuhteita. Lisäksi monipuolinen ohjelma, kuten viriketoiminta ja aivojumppa, ylläpitää terveyttä. Vastajaat eivät pitäneet toisten seuraan lähtemistä aina helppona, vaikka ryhmässä tai kerhossa saikin kokea yhteyttä ja yhteisöllisyyttä. (Kotisalo & Rättyä 2014, 59.)

Lisäksi tärkeinä hyvinvointia tukevina tekijöinä pidettiin seurakunnan jumalanpalveluksia, hartaushetkiä ja -ryhmiä sekä seuroja. Ikäihmiset odottivat seurakunnan työntekijältä henkilökohtaista yhteydenpitoa ja kotikäyntejä. Merkittäväksi koettiin diakoniatyöntekijän lämmin kohtaaminen ja perehtyminen asiakkaan asioihin. Oli tärkeää, että työntekijä kysyi asiakkaan jaksamisesta ja avuntarpeista sekä keskusteli hengellisistä asioista. Ikäihmiset kokivat tarvitsevänsä ohjausta terveyteen liittyvissä asioissa ja palveluihin ohjaamisessa. Kotihoidon kanssa tehtävää yhteistyötä pidettiin merkittävänä. (Kotisalo & Rättyä 2014, 61–62.)

3.3 Hengellisyden tukeminen

Hengellisyys käsitteenä tarkoittaa uskon harjoittamista. Se voi olla esimerkiksi mietiskelyä, pyhän kirjan lukemista, rukoushetkiä tai ehtoolliselle osallistumista. Hengellisyys näkyy tavassa elää sekä siinä, miten ihminen tulkitsee elämän tarkoituksen. Hengellisyyttä voidaan määrittää myös merkityksen ja tarkoituksen etsimisellä sekä haluna ymmärtää suuremman olemassaoloa ja suhdetta toisiin ihmisiin. Hengellisyys voi luoda toivoa ja luottamusta tulevaan. (Aalto & Gothóni 2009, 12.) Ihmisyys koostuu neljästä ulottuvuudesta, joita ovat ruumiillisuus, sosiaalisuus, henkisyys ja hengellisyys (Lindqvist 1997, 34). Hengellisyyden on todettu vaikuttavan myös terveyteen. Hengellinen hyvinvointi parantaa sisäistä vahvuutta ja vahvistaa tunnetta hyvinvoinnista. (Soerens 2012, 103.)

Hengellisyys tukee ja edistää terveyttä. Se rauhoittaa ja antaa turvaa ja lohtua elämään. Hengellisyys vaikuttaa merkittävästi ihmisen hyvinvointiin. Se antaa voimavaroja ja rohkaisua vaikeuksienkin keskelle. Terve hengellisyys tukee mielen terveyttä luomalla tasapainoa tunteisiin ja mielialoihin. Hengellinen hyvinvointi auttaa pitämään huolta muista elämän osa-alueista ja sopeutumaan muuttuviin

elämäntilanteisiin. Toisaalta hengellinen pahoinvointi voi heijastua muille elämän-alueille ja se tulisi tunnistaa. (Kotisalo & Rättyä 2014, 86–88.)

Useiden amerikkalaisten kyselytutkimusten perusteella on havaittu, että suurin osa 65-vuotiaista ja sitä vanhemmista pitää uskontoa tärkeänä elämässään. Ikäihmisten kanssa työskentelevät voivat tukea heitä kuoleman kohtaamisessa, rakkauden rajojen ja muodon määrittelyssä, anteeksiannon ja sovinnon löytämisessä, kärsimyksen ongelman ymmärtämisessä ja hengellisten tavoitteiden saavuttamisessa. (Schultz-Hipp 2012, 87.)

Hengellinen tukeminen ja sielunhoito erottavat diakoniatyön muusta sosiaali- ja terveydenhuollon auttamisesta. Hengellinen tukeminen voi olla esimerkiksi asiakkaan puolesta tai hänen kanssaan rukoilemista, siunaamista, rohkaisemista luottamuksessa Jumalaan, syntien anteeksi julistamista tai Jumalan sanan pitämistä esillä. Diakoniatyöntekijän tulee ottaa huomioon asiakkaan henkisiä ja hengellisiä tulkintoja ja kunnioittaa niitä. (Rättyä 2012, 87–88.) Diakonian viranhaltijoiden ydinosamiseen kuuluu asiakkaiden hengellisten ja sielunhoidollisten tarpeiden tunnistaminen. Diakoniatyöntekijän tulee osata käyttää sielunhoidon menetelmiä ja tukea asiakkaiden hengellisyyttä. (Kirkkohallitus 2010.)

Eriyisesti elämän käännekohtat voivat nostaa pintaan tiettyjä peruskysymyksiä, jotka koskevat ihmisen olemassaoloa. Niiden taustalla ovat näkemykset elämästä ja uskosta. Vaikka näihin kysymyksiin ei aina löydy vastauksia, on tärkeää, että niistä voi keskustella jonkun toisen kanssa. Hengellinen hoito on ihmisen auttamista ja hänen lähellään olemista silloin, kun hän pohtii asioita elämässään. Näitä asioita voivat olla esimerkiksi ihmissuhteet, kuoleman lähestyminen tai suhde Jumalaan. Auttaminen koostuu usein toivon etsimisestä yhdessä autettavan kanssa. (Hanhirova & Aalto 2009, 13–14.)

Sielunhoito vastaa käsitteenä hengellistä hoitoa. Sielunhoidollinen keskustelu vaatii aktiivista kuuntelua. Sielunhoidon perustana toimii luottamuksellisuus. (Hanhirova & Aalto 2009, 14–18.) Hengellisessä auttamisessa työskennellään sielunhoidon lisäksi usein terapian ja hengellisen ohjauksen parissa. Hengellisessä ohjauksessa keskitytään hengelliseen matkaan ja käsitellään sen esiin

nostamia asioita. Sielunhoidon ja terapian lähtökohtana on usein jokin tietty ongelma, johon etsitään ratkaisua. (Rättyä 2012, 89.)

3.4 Diakoninen vanhustyö Järvenpään seurakunnassa

Haastattelimme Järvenpään seurakunnan vanhustyöstä vastaavaa diakoniatyöntekijää Eila Kahilakoskea (2016) Järvenpään seurakunnassa tehtävästä diakonisesta vanhustyöstä. Hänen mukaansa työ jakaantuu tällä hetkellä kotikäyntityöhön ja kokoavaan toimintaan. Kotikäynneillä keskustellaan terveydestä, kotona selviytymisestä ja esimerkiksi surun kanssa jaksamisesta. Diakoniatyöntekijä voi olla myös tärkeässä osassa palvelujen piiriin ohjaamisessa. On hyvä osata neuvoa ja opastaa ikäihmistä hakemaan apua. Ikäihmisten kanssa käydään myös sielunhoidollisia keskusteluja ja näin tuetaan heidän hengellisyyttään. (Kahilakoski 2016.)

Yksinäisyys on yksilöllinen kokemus. Jollekin yksin oleminen on ahdistavaa, kun taas toiselle se ei ole lainkaan ongelma. Yksinäisyyden ennaltaehkäisemiseksi Järvenpään seurakunta järjestää ikäihmisille kokoavaa toimintaa. Sitä ovat muun muassa eläkeläisten ryhmät, ikäkausisyntymäpäivät, vanhusten kirkkopyhät ja joulujuhlat. (Kahilakoski 2016.)

Haasteena Järvenpään seurakunnan diakonisessa vanhustyössä ovat ne ikäihmiset, jotka eivät pääse itse liikkumaan kotoaan. He eivät välttämättä saa riittävästi tarvitsemaansa hengellistä tukea. Tähän haasteeseen pyritään vastaamaan työntekijöiden tekemillä kotikäynneillä. Siihen voidaan vastata myös vapaaehtoistoiminnalla sekä yhteistyöllä kaupungin eri toimijoiden kanssa. Seurakunta on esimerkiksi palkannut kaksi kesätyöntekijää, jotka ovat toimineet yhteistyössä kotihoitoon kanssa ja joiden tehtävänä on ollut ulkoilla ikäihmisten kanssa. Resursien riittävyys on kuitenkin haasteena vastaavanlaiselle toiminnalle, jota tarvittaisiin lisää. (Kahilakoski 2016.)

4 RYHMÄTOIMINTA DIAKONIATYÖSSÄ

Diakoniatyössä ryhmätoiminnalla pyritään tukemaan osallisuutta ja sosiaalisten suhteiden luomista. Tätä toteutetaan esimerkiksi kerhotoiminnalla, erilaisilla ryhmillä, leireillä ja retkillä sekä diakonia-aterioilla. (Jääskeläinen 2002, 198–199.) Parhaimmillaan ryhmätoiminta ehkäisee yksinäisyyttä ja syrjäytymistä sekä tukee jäseniä vertaistuen avulla. Ryhmä on osallistujille hyvä paikka vuorovaikutustaitojen harjoitteluun, vastuun jakamiseen sekä itsensä tärkeäksi ja hyväksytyksi tuntemiseen. (Puuska 2012, 112.)

Erilaisille kohderyhmille järjestetään ohjattuja keskusteluryhmiä, askarteluiltoja, draamaryhmiä, toiminnallisia ryhmiä, avointen ovien toimintaa sekä leirejä ja retkiä. Kohderyhmiä voivat olla esimerkiksi eläkeläiset; perheet; mielenterveys- ja päihdekuntoutujat; näkö-, kuulo- ja kehitysvammaiset sekä muut vammaisryhmät; maahanmuuttajat tai vangit. (Jääskeläinen 2002, 198.) Toisaalta erityisesti vertaistukiryhmissä jäseniä voi yhdistää myös yhteinen hätä, esimerkiksi yksinäisyys tai läheisen menettäminen. Ryhmät voivat olla avoimia tai suljettuja. Avoimeen ryhmään voi osallistua kuka tahansa ja osallistujien vaihtuvuus voi olla suurta, suljettuun ryhmään sen sijaan valitaan osallistujat jo etukäteen. (Puuska 2012, 112 & 116.)

Diakoniatyössä hengelliset asiat ja kristillinen sanoma ovat aina läsnä, mutta ryhmän sisältö ja toiminta vaikuttavat siihen, kuinka hengellisyys näkyy ryhmän toiminnassa (Kotisalo & Rättyä 2014, 24). Hengellisyyden huomioiminen ryhmässä voi vahvistaa yhteyden kokemusta ryhmäläisten kesken ja suhteessa Jumalaan. Se antaa mahdollisuuden saada turvaa ja voimavaroja hengellisyydestä. Joissakin ryhmissä usko on mukana kaikissa keskusteluissa ja toiminnoissa, toisissa ryhmissä se voi ilmetä esimerkiksi alku- ja loppurukouksina. (Puuska 2012, 114.)

4.1 Ohjattu ryhmätoiminta diakoniatyössä

Ryhmä koostuu aina yksilöistä, joilla on oma historiansa ja elämäntilanteensa. Ryhmä muodostuu sinne tulevien ihmisten pohjalle, eikä näin ollen sama sisältö sovi jokaiseen ryhmään. Ohjaajan on osattava muokata sisältöä ryhmälle sopivaksi. (Brand, Holmi & Kuikka 2013.) Ryhmän ohjaamisessa on tärkeää ottaa huomioon ryhmädynamiikka sekä ryhmän muotoutumisen vaiheet. Ryhmä voi koostua kahdesta tai useammasta henkilöstä, jotka kokevat kuuluvansa kyseiseen ryhmään. Yleensä ryhmällä on jokin yhteinen tavoite tai päämäärä yhdessäololle. Tähän ryhmäläisten tulee olla sitoutuneita, jotta yhteistoimintaa voi syntyä. Ryhmillä ei aina ole selkeää alkua ja loppua, mutta ryhmiin kuuluvat ryhmän kehitysvaiheet. Näitä ovat ryhmän muotoutumisen vaihe, kuohuntavaihe, ryhmän yhteistoiminnan ja normiutumisen vaihe, tehtävän suorittamisen vaihe sekä ryhmän hajoamisvaihe. (Karkkulainen ym. 2015, 16.) Diakoniatyön ryhmät saattavat jatkua vuosia ja niissä saattaa käydä samoja ihmisiä kerrasta toiseen. Tällöin on vaikeaa erotella, missä ryhmän kehitysvaiheessa ollaan menossa. Lisäksi avoimiin ryhmiin voi tulla koska vain uusia jäseniä ja vanhoja saattaa lähteä pois. Leireillä ja retkillä puolestaan ryhmä kokoontuu tietyn ajan, minkä jälkeen ryhmä usein hajoaa eivätkä ryhmäläiset välttämättä enää tapaa toisiaan.

Diakoniatyöntekijöiden työnkuvaan kuuluu asiakastyön lisäksi usein ryhmien, leirien, tapahtumien ja retkien järjestämistä ja ohjaamista (Helin, Hiilamo & Jokela 2010, 50). Diakonissa tekee ennaltaehkäisevää työtä erilaisten ryhmien parissa. Hoitotyön asiantuntijana diakonissa edistää ihmisten ja yhteisöjen terveyttä sekä tukee omatoimista selviytymistä, voimavaroja ja osallisuutta. Sairaanhoidajan osaamisvaatimuksiin kuuluvat ohjaus- ja opetusosaaminen, terveyden edistämisen osaaminen sekä hoitotyön asiakkuusosaaminen. (Kotisalo & Rättyä 2014, 15–16.) Tällaista osaamista tarvitaan ryhmän toiminnan ja tavoitteiden suunnitteluun sekä ryhmän tarpeiden huomiointiin ja ryhmän ohjaamiseen.

On tärkeää suunnitella ryhmän tavoitteet ja sisältö siten, että se ottaa huomioon osallistujien elämäntilanteen, iän ja ryhmän teeman. Ryhmän ohjaajan on hyvä pohtia, miten voisi vahvistaa ryhmäläisten hyväksytyksi tulemisen sekä voimaan-

nuttavan yhdessä olemisen kokemusta. Ryhmän ohjaajan kasvua vahvistavat riittävä tietopohja, itsetuntemus, ryhmäkokemus ja mahdollisuus havainnointiin sekä parityöskentelyyn. (Puuska 2012, 114–115.) Toiminnallisten menetelmien käyttäminen ryhmässä saattaa herättää ryhmäläisissä voimakkaita tunteita sekä psyykkisiä prosesseja, joihin ryhmän ohjaajan tulee varautua. Ohjaajan tulee kyetä huomioimaan jokainen ryhmäläinen yksilöllisesti ja samaan aikaan toimia koko ryhmää tukevalla tavalla. (Aavaluoma & Kyrölä 2003, 90.)

Diakonissa tunnistaa ryhmän terveysongelmia ja -uhkia ja osaa ennakoida niihin (Kotisalo & Rättyä 2014, 16). Ryhmän ohjaajan tulee ottaa huomioon ryhmäläisten osallistumista haittaavat tekijät. Niitä voivat olla toimintakyvyn alentuminen, aistien heikkeneminen tai alentunut kognitiivinen osaaminen. Ikäihmiset sitoutuvat ryhmän toimintaan eri tavalla ja siihen vaikuttavat terveys, jaksaminen ja motivaatio. Ohjaajan tulee ottaa huomioon myös mahdolliset jännitteet ryhmän sisällä. Ohjaaja huomioi, että kaikki pääsevät osallistumaan keskusteluihin tai toimintaan. On tärkeää, että kaikki saavat tilaa ja aikaa tasapuolisesti. (Brand, Holmi & Kuikka 2013.)

Ohjeistuksien antamiseen on syytä kiinnittää erityistä huomiota, kun ohjataan muistisairaiden ryhmää. Ohjeiden tulee olla riittävän selkeitä ja lyhyitä, ja ohjaajan tulee puhua rauhallisesti. Ilmapiirin tulee olla kiireetön ja rauhallinen, jotta ryhmäläiset voivat kokea tullessa kuulluiksi ja arvostetuiksi. Ohjaajan on sallittava kaikki tunteet, joita ryhmäläisten keskuudessa syntyy. Tavoitteena on kuitenkin pyrkiä ohjaamaan ryhmäläisiä positiivisiin ajatuksiin, mutta kuitenkin niin, ettei poissulje ryhmäläisissä heränneitä tunteita. (Aavaluoma & Kyrölä 2003, 92–93.) Ryhmän ohjaajan on osattava rajata keskustelua ja antaa kaikille tilaa keskusteluun.

Ohjatun ryhmätoiminnan järjestäminen edellyttää valmista materiaalia tai työntekijältä aikaa valmistella ja koota erilaisia toimintakokonaisuuksia. Näihin ryhmätoimintamenetelmiin kuuluvat esimerkiksi askartelu, musiikki, liikunta sekä muistelu ja erilaiset tietovisat. Valmis materiaali tarjoaa monipuolisempaa toimintaa ja tekemistä ryhmiin. Johanna Anttila (2016) on tehnyt opinnäytetyön Pappilan hättävära: virikemateriaalia Inarin seurakunnan vanhustyön ryhmiin. Siinä hän on

koonnut erilaisia valmiita toimintatuokioita yhteen ja muodostanut niistä kansion, joka on painettuna versiona annettu Inarin seurakunnalle. Anttilan opinnäytetyössä kantavana teemana on Lapin alueen kulttuuri sekä saamelaisuus. Hän on hyödyntänyt muun muassa erilaisia kuva- ja kysymyskortteja, joita voidaan käyttää tutustumiseen ja keskustelun herättelyyn. Lisäksi hän on koonnut virikemateriaaliin erilaisia tietovisoja, joissa näkyvät niin kirkolliset perinteet kuin saamelaiskulttuurinkin perinteet. Hengellisyys teemana nousee esiin tietovisoissa ja keskusteluissa kirkollisista juhlapäivistä sekä mietelausekorteissa. Valmista hartausmateriaalia kansioon ei sisälly, mutta Anttila on kirjoittanut siihen yleiset ohjeet hartauksien suunnitteluun ja pitämiseen.

4.2 Terveyttä edistävät ja osallisuutta tukevat ryhmätoimintamenetelmät

Toiminnallisilla menetelmillä tarkoitetaan ohjattuja menetelmiä, kuten esimerkiksi liikuntaa, musiikkia, kädentaitoja, draamaa sekä sanataidetta ja kirjoittamista. Näillä menetelmillä pyritään tarjoamaan mielekästä tekemistä sekä edistämään hyvinvointia. Toiminnalliset ja luovat menetelmät tukevat ihmisen osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. (Karkkulainen, Ala-Vannesluoma, Pirhonen, Kastu & Airaksinen 2015, 7, 13.) Tässä opinnäytetyössä toiminnalliset menetelmät on jaoteltu seuraavasti: liikunta, kädentaidot, muistelu, musiikki ja aivojumppa. Kerromme kyseisistä menetelmistä sekä niiden vaikutuksista hyvinvointiin ja osallisuuteen.

Yhteisölliset kokemukset tarjoavat osallisuutta ja dialogisuutta sekä vahvistavat sosiaalisia suhteita. Yhteisöllistä toimintaa voidaan elävöittää taiteella ja toiminnallisilla menetelmillä. (Känkänen 2013, 78.) Vanhussosiaalityössä toiminnallisia ryhmiä käytetään tukemaan ja vahvistamaan toimintakykyä sekä voimavaroja. Toimintakykyä pyritään tukemaan arjessa selviytymisen osa-alueilta, ja lisäksi vahvistetaan kätkeytyjä ja käyttämättömiä voimavaroja. Ryhmät tarjoavat uusia kokemuksia ja vähentävät yksinäisyyttä. Ne yhdistävät omaan elinympäristöön sekä toisiin ihmisiin. Lisäksi taidetoiminnalla hoivatyössä tuetaan ikäihmisten identiteettiä, sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja koettua terveyttä. (Liikanen & Kaisla 2007, 7, 40.)

Toiminnalliset ryhmät ovat ennaltaehkäisevän työn muotoja, joiden tarkoitus on voimaannuttaa. Ryhmissä toteutuvat myös varhaisen puuttumisen ja etsivän työn tunnusmerkit. (Liikanen & Kaisla 2007, 40.) Yhdessä tekeminen tukee aloitteellisuutta ja osallistumista, mikä on tärkeää sosiokulttuurisessa vanhustyössä. Lisäksi on tärkeää korostaa yksilön ainutkertaisuutta, mikä näkyy muun muassa ikäihmisten omien kokemusten kuulemisessa ja vahvistamisessa. (Nuutinen 2014, 92–93.)

4.2.1 Aivojumppa

Tässä opinnäytetyössä käytämme termiä aivojumppa, jolla kuvaamme sellaisia toiminnallisia menetelmiä, joissa vaaditaan ajattelua ja kekseliäisyyttä. Esimerkiksi tietovisat, sanaleikit ja arvoitukset ovat aivojumppaa. Nämä aivojen aktivoinnin keinot huoltavat muistia ja ylläpitävät oppimiskykyä. Ikääntyessä uusien asioiden oppiminen vaikeutuu ja esimerkiksi nimiä voi olla vaikea muistaa. Kaikenlainen aivojen aktiivisuus ja mielekkäiden asioiden tekeminen ylläpitää muistia. Terveelliset elämäntavat sekä sosiaaliset suhteet tukevat aivojen ja muistin toimintaa. (Eläkeliitto ry 2005, 6.)

Ihmisen psyykkiseen toimintakykyyn liittyvät keskeisesti kognitiiviset eli tiedonkäsitteilyn toiminnot. Niitä ovat muun muassa muistaminen, kielelliset toiminnot, ajattelu, ongelmanratkaisukyky, havaitseminen ja päätöksenteko. Nämä kaikki hidastuvat tai heikentyvät ikääntymisen seurauksena, mutta sitä voidaan ehkäistä muistin ja muistamisen harjoittamisen avulla. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 266.)

4.2.2 Kädentaidot

Kuvataide ikääntyneiden ryhmissä on luovaa toimintaa, jossa tavoitteena on vahvistaa ikäihmisen omia voimavaroja elämän ja arjen hallinnassa. Sillä pyritään tukemaan toimintakykyä ja löytämään luovuutta ja uusia keinoja käsitellä elettyä elämää. Kuvataiteen avulla on helpompaa hahmottaa ja käsitellä tunteita, joille ei

välttämättä löydy sanoja tai muita ilmaisukeinoja. Lisäksi kuvataide tukee psyykkistä eheyttä sekä herättelee ja jäsentää tunteita ja mielikuvia. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 286.) Kuvataidetta ovat esimerkiksi piirtäminen, maalaaminen, askartelu ja muut kädentaidot. Siinä voidaan käyttää erilaisia menetelmiä ja tekniikoita.

Kaikenlainen taide rikastuttaa henkisesti ja luo mahdollisuuden avoimuudelle. Lisäksi taide tuottaa hyvää oloa ja se voi nostaa esiin leikkimielisyyttä. Yhdessä käsillä tekeminen on sosiaalinen tapahtuma, jossa vahvistuu yhteenkuuluvuuden tunne. Taiteella on yhteisöllinen ja parantava vaikutus, joka nostattaa vireyttä ja lisää elämänlaatua. Lisäksi taiteen avulla ikäihminen voi päästä luovuudessa keskittyneeseen tilaan, jossa hän unohtaa itsensä ja vaivansa. Kädentaidot ja kuvataide sopivat myös muistisairaille, sillä usein tunnemuisti ja omat varhaiset muistot voivat olla voimakkaina mielessä. (Hohenthal-Antin 2006, 61–63.)

4.2.3 Liikunta

Liikunnan käypä hoito -suosituksessa kerrotaan liikunnan hyödyistä ikäihmisille. Monipuolinen liikunta tukee suoriutumista päivittäisissä toiminnoissa sekä edistää ja pitää yllä kävelykykyä, tasapainoa ja notkeutta. Se myös vähentää kaatumisia ja murtumisia, kun toimintakyky paranee ja varmuus liikkumiseen lisääntyy. Liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia myös aivotoimintoihin, kuten muistiin, huomiokykyyn ja asioiden käsittelynopeuteen. Ikäihmisten liikuntaohjelma tulee aina suhteuttaa yksilöllisten voimavarojen ja toimintakyvyn mukaan. (Tarnanen, Rauramaa & Kukkonen-Harjula 2016.)

Liikuntaa suositellaan kaikille aikuisille vähintään 150 minuuttia viikossa, mikä pitää sisällään kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa. Vaihtoehtoisesti suositellaan rasittavampaa liikuntaa 75 minuuttia viikossa. Rasittavampaa liikuntaa ovat esimerkiksi juoksu ja maastohiihto, kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa puolestaan ovat reipas kävely tai sauvakävely sekä pyöräily. Näiden lisäksi suositellaan kahtena päivänä viikossa esimerkiksi kuntosaliharjoittelua, jumppaa tai venyttelyä, jotka ovat lihasvoimaa ylläpitävää liikuntaa. Yli 65-vuotiaille suositellaan

lisäksi liikkuvuutta ja tasapainoa kehittävää liikuntaa, kuten kotijumppaa. (Tarnanen, Rauramaa & Kukkonen-Harjula 2016.) Kotivoimistelu ja kuntosaliharjoittelu hidastavat lihaskatoa ja ylläpitävät lihasvoimaa ja kestävyyttä. Lisäksi on tärkeää ylläpitää notkeutta ja liikkuvuutta sekä asennonhallintaa ja tasapainoa. Yhdessä nämä kaikki liikunnan muodot vähentävät kaatumisen vaaraa. (Vuori 2011, 88.)

Liikunta tukee oikeastaan kaikkia terveyden osa-alueita. Sillä on vaikutuksia niin hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaan kuin myös luuston ja nivelten toimintaan. Liikunta vähentää rasvakudoksen määrää ja vahvistaa lihaksia. Fyysinen toimintakyky ja päivittäisistä toiminnoista selviäminen paranee liikunnan avulla, ja lisäksi kaatumisia voidaan vähentää asennonhallinnan ja havaintomotoriikan kehittämällä. Liikunnalla on lisäksi paljon myönteisiä vaikutuksia unenlaatuun ja ruokahaluun. Myös aivojen toiminnan kannalta liikunnalla on tärkeä merkitys ikäihmiselle, sillä liikunta ehkäisee ja hidastaa muistamisen ja keskittymiskyvyn huononemista. Liikunta myös pienentää riskiä dementian ja Alzheimerin taudin kehittymiseen. Liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia elämänlaatuun ja mieli-alaan. Ikäihmiset saavat liikunnasta positiivisia kokemuksia, kun he kokevat onnistumisia ja saavat mielekästä ajankäyttöä. Lisäksi liikunta edistää sosiaalisia kontakteja ja yhteistoimintaa sekä luo yhteisöllisyyttä. (Vuori 2011, 93–97.) Ryhmämuotoisella liikunnalla on myös vaikutusta osallisuuden kokemiseen. Keskeisiä tavoitteita ovat elämänhallinnan edistäminen, terveellisten elämäntapojen vahvistaminen ja sosiaalisten verkostojen vahvistuminen. (Korkiala 2015, 16.)

Ikäihmisten liikuntaryhmissä sosiaalisuus on keskeistä. Ryhmässä on tärkeää tukea vuorovaikutusta ja antaa ryhmäläisille vastuuta erilaisissa rooleissa. (Ikäinstituutti i.a.) Ikäihmisten liikuntaryhmissä tuolijumppa on hyvä ja toimiva liikuntamuoto. Siinä liikkeet ovat helposti toteutettavissa, vaikka ikäihmisten liikunnan lähtötaso ei olisi kovin hyvä. Tuolijumpan keskeisenä tavoitteena on lisätä liikkuvuutta ja pitää yllä lihasvoimaa. Säännöllinen harjoittelu on tärkeää, jotta tuolijumpalla saavutetaan hyötyjä ikäihmisten terveydelle ja hyvinvoinnille. (Vettenranta 2014.) Tuolijumppa sopii yleensä kaikille ihmisille ja siinä liikkeet voi tehdä oman kunnon ja toimintakyvyn mukaan. Tuolijumpassa liikkeet tehdään tuolilla

istuen, jolloin myös pyörätuolissa istuvat voivat osallistua. Lisäksi liikkeitä voidaan soveltaa siten, että pystytään huomioimaan myös muut toimintakyvyn rajoitukset.

4.2.4 Muistelu

Muistelu on työmenetelmä, joka vahvistaa itsetuntoa ja lisää omia voimavaroja, kun ihminen jäsentää omaa elämäänsä. Muistelussa pintaan saattaa nousta niin hyviä kuin huonojakin muistoja. Hyvät muistot kertovat omista onnistumisista sekä elämän rikkaudesta ja onnellisuudesta. Huonot muistot puolestaan saattavat muistuttaa siitä, kuinka on selvinnyt elämän vaikeista ja surullisista asioista. Minkäänlaisia muistoja ei tule torjua, ja huonoille muistoille voi antaa uuden merkityksen niitä käsitellessä. Muistoja käsitellessään ihminen oppii ymmärtämään itseään paremmin. Muistelussa voidaan käyttää luovia, taidelähtöisiä menetelmiä, joiden avulla voidaan tarjota elämyksellistä toimintaa ja yhteisöllisyyttä. (Hohenthal-Antin 2009, 16–17, 23.)

Muistelussa voidaan käyttää erilaisia tekniikoita ja eri aisteja voidaan stimuloida. Erityisesti muistisairaiden kanssa yleisimmin käytettäviä muistelun keinoja ovat musiikki, kuvat, esineet, tanssi sekä hajut ja maut. Myös kirjoittaminen ja esimerkiksi runot toimivat hyvin muistelussa. (Hohenthal-Antin 2013, 51–52, 63.) Muistella voi niin yksin kuin ryhmässä, ja yhteinen muistelu tukee yhteisöllisyyttä sekä sosiaalisia suhteita. Yhdessä muistelu on voimavaroja tukevaa toimintaa ja se edistää vuorovaikutuksellisuutta. Sosiaalisessa muistelussa ikäihmiset hyötyvät kuullessaan toisten muistoja, kun he pystyvät suhteuttamaan omia kokemuksiaan niihin. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 269–270.)

Ikääntymiseen kuuluu oleellisesti eletyn elämän hyväksyminen. Muistelu on hyvä keino jäsentää elämää ja se voi toimia eheyttävästi. Muistelussa ikäihminen hahmottaa elämäänsä uudelleen, kun hän jakaa elämäntarinaansa. Eletty elämä tulee nähdä ja hyväksyä sellaisena kuin se on, niin hyvänä kuin huononakin. Jokaisen eletty elämä on oma ja ainutkertainen. Ikäihminen voi myös löytää sovituksen ja anteeksi antamisen muistelun kautta. (Gothóni & Jantunen 2003, 125.)

4.2.5 Musiikki

Toiminnallisena menetelmänä musiikkiin kuuluvat laulaminen, soittaminen ja musiikin kuuntelu. Lisäksi erilaiset musiikkitietovisat tai levyraadit kuuluvat tähän toiminnalliseen menetelmään. Musiikkia käytetään ikäihmisten toimintakyvyn tukemiseen sekä yksilö-, että ryhmätoimintana. Sen avulla voidaan tukea vuorovaikutusta ja synnyttää dialogisuutta. Musiikin herättämien ajatusten ja kokemusten syntyminen ja tulkitseminen on yksilöllistä, ja jokainen kokee musiikin eri tavalla. On tärkeää miettiä, mihin musiikin käytöllä pyritään. Sillä voidaan rentouttaa ja rauhoittaa tai puolestaan herätellä erilaisia mielikuvia ja nostaa muistoja pintaan. Musiikki voi siis stimuloida kokemuksia tai rauhoittaa, ja sillä on eheyttävä ja parantava vaikutus. Tämä vaikutus perustuu musiikin herättämiin abstrakteihin ja symbolisiin tunne-elämyksiin. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 287–288.)

Musiikin avulla voi ilmaista tunteita, joihin sanat eivät kykene. Koskettavat sanat saattavat nostaa pintaan syvimpiä ajatuksia omasta elämästä. Jokin tuttu laulu puolestaan voi herättää muistoja elämän varrelta. Musiikin avulla voidaan kokea ilon ja onnen hetkiä sekä rikastuttaa sosiaalisia kontakteja. Kuorolaulu tai yhdessä laulaminen luo yhteishenkeä ja kohentaa vireyttä ja kokonaisterveyttä. Kauneimmat joululaulut on yksi hyvä esimerkki yhteislaulusta, johon kuka tahansa voi osallistua. (Hohenthal-Antin 2006, 65–66.)

4.3 Hengellisyden tukeminen ryhmätoiminnassa

Edellä esitellyt toiminnalliset menetelmät itsessään eivät ole hengellisyyttä tukevia, vaan menetelmien sisältö ratkaisee sen, kuinka osallistujat voivat kokea oman hengellisyden vahvistumisen. Esimerkiksi musiikissa hengellisyyttä voidaan tukea virsien tai hengellisten laulujen avulla. Myös muilla menetelmillä pysytään tarjoamaan hengellisyyttä tukevia kokemuksia, jos esimerkiksi askartelun tai muistelun teema on valittu sisällöltään hengelliseksi tai kirkolliseksi.

Seurakuntaa kuvataan kristittyjen perheyhteisönä, johon ihmiset on liitetty kas- teessa. Seurakunnan jäsenet nähdään samaan aikaan yksilöllisinä ja ainutkertai- sina, mutta toisaalta yhteenkuuluvina ja toisiaan tarvitsevinä. He siis muodosta- vat elävän yhteisön. Seurakunta on hengellinen koti, johon yhteys vaihtelee elä- män aikana. Yhteys voi heiketä tai sammua kokonaan, eikä yhteyttä välttämättä edes koskaan ole syntynyt. Ihmisen kaipaus hengellisyyteen voi elää tästä huoli- matta. Ihmiset etsivät ja kaipaavat yhteisöllisyyttä sekä hengellistä yhteyttä. Seu- rakunnan pienryhmät ovat yksi esimerkki ryhmästä, jossa jokaisella on oma paikka ja tehtävä yhteisellä hengellisellä elämänmatkalla. (Kanerva 2006, 187– 188.) Hengellisyyden tukeminen on keskeinen osa seurakunnan ryhmätoimintaa.

Seurakunnan pienryhmissä on tärkeää pitää esillä hengellistä sisältöä, sillä kir- kon olemus on olla hengellinen yhteisö. Arkisten aiheiden ja kysymysten äärellä ei tule unohtaa, että pienryhmä on osa kirkkoa. Myös silloin, jos kokoontumisker- ran aiheena on esimerkiksi liikunta tai kädentaidot, on oleellista muistaa hengel- linen ulottuvuus. Ihmiset usein odottavat seurakunnalta hengellisyyttä, vaikka ko- koontuminen olisikin järjestetty jonkin tietyn harrastustoiminnan tai teeman ym- päriin. Ihmisten välisessä kohtaamisessa ei tule hukata hengellistä ulottuvuutta eikä vähätellä seurakunnan olemusta hengellisen elämän kotina. (Kanerva 2006, 190.)

Päivi Thitz selvitti Pro gradu -tutkielmassaan diakoniatyön yhteisöllisyydelle an- nettuja merkityksiä. Hän haastatteli Puolangan seurakunnan diakoniatoinnin- nassa mukana olleita teemahaastattelulla. Hän kartoitti muun muassa hengelli- syyden merkitystä diakoniatoinnassa. Tutkimuksen perusteella hengellisyys oli tärkeä elementti kaikessa toiminnassa, vaikka hengellisyyden ilmeneminen näkyi eri tavalla. Lisäksi hengellisyys koettiin tärkeänä elämälle turvaa ja voimaa anta- vana tekijänä seurakuntayhteisössä. Yhteinen usko ja elämän perusvakaumus toivat turvaa ja luottamusta sekä vahvistivat omaa henkilökohtaista uskoa. Myös seurakunnan yhteiset kokoontumiset auttoivat oman uskon säilyttämisessä, ja ne koettiin lähes välttämättömiksi oman hengellisen elämän ylläpitämisen kannalta. Seurakuntayhteisö voitiin lisäksi nähdä turvana, jossa hengellinen sanoma sekä toisten läsnäolo vaikuttavat positiivisesti elämään. Se luo merkitystä elämään

sekä suojaa yksinäisyydeltä, katkeroitumiselta ja syrjäytymiseltä. (Thitz 2006, 27, 50, 53–54.)

Ryhmätoiminnan hengellisyyden korostamiselle on monia keinoja. Jo pelkästään kristillisen symbolin esilläolo kokoontumistilassa voi viestiä sanattomasti. Myös säännöllinen hiljentymishetki, virsi ja rukous ryhmässä toistuvina elementteinä tarjoavat hengellistä sisältöä. Lisäksi ryhmän keskusteluissa voidaan korostaa hengellistä matkakumppanuutta ja sitä, että saadaan yhdessä kasvaa kristittyinä. (Kanerva 2006, 190–191.)

4.3.1 Rukous ja hartaus

Rukous on yksi ihmiselle tärkeistä voimavaroista. Esirukous on päivittäinen yhteydenpidon väline, joka luo läheisyyttä ja vahvistaa yhteyttä. Esirukouksessa voidaan rukoilla perheen, ystävien, elinympäristön ja itselle tärkeiden asioiden puolesta, jolloin rukoukseen mahtuu koko elämä. Suomalaisessa kristillisyydessä iltarukouksella on tärkeä paikkansa. Se opitaan usein jo lapsena ja se seuraa mukana vanhuuteen saakka. Kristillisessä perinteessä aamu- ja iltarukoushetket ovat myös osa seurakunnan elämää. Niissä virret ja hengelliset laulut voivat olla myös osa rukouselämää. (Sariola 2011, 132–133, 188, 191.)

Rukoushetket ovat oleellinen osa kristillisen kirkon jumalanpalveluselämää. Niiden viettämisellä kirkko vastaa Herran käskyyn rukoilla lakkaamatta. (Kotila & Vatanen 2007, 7.) Raamatussa (1992) 1. Tessalonikalaiskirjeessä kehoitetaan näin: ”Rukoilkaa lakkaamatta. Kiittäkää kaikesta. Tätä Jumala tahtoo teiltä, Kristuksen Jeesuksen omilta.” (1. Tess. 5:17–18.) Rukous nähdään usein pyyntöinä, kiitoksena ja esirukouksena. Se on kuitenkin myös vuorovaikutusta ja sen kuuntelemista, mitä Jumala haluaa puhua. (Lehtiö 2006, 208.)

Rukouksessa ihmisellä on mahdollisuus kokea erityisellä tavalla Jumalan läsnäoloa. Monesti rukouksessa on vaikea päästä keskittyneeseen tilaan kiireen ja ulkoisen tai sisäisen hälinän vuoksi. Hiljaisuutta ja lepoa ei ole helppo saavuttaa,

mutta sisäisen rukouksen tilan syntyä voi tukea ulkoisilla keinoilla. Kokoontumistilan valitseminen niin, että se on levollinen ja rauhallinen auttaa hiljentymisessä. Lisäksi hyvänä elementtinä on rukousalttari, jossa on esimerkiksi liina, kynttilä ja risti. Myös tuolien asettelu ympyrään tai puolikaareen auttaa kohtaamista. Ryhmän kokoontumisten on hyvä noudattaa tiettyä rytmiä säännöllisyydessä, jotta myös omaan henkilökohtaiseen rukouselämään on helpompaa etsiä sopivaa rytmiä. Ryhmän kokoontumiskerran rakenteen voi toteuttaa eri tavoin asettamalla hartaushetken mihin kohtaan tahansa. Yksi keino on pitää hartaushetki ryhmän kokoontumisen alussa, jolloin hartaushetki auttaa rauhoittumaan ja hiljentymään Jumalan kasvojen eteen. Toinen hartaushetki voidaan pitää ennen poislähtöä, jolloin hartaus siunaa ja lähettää matkaan. (Kanerva 2006, 198.)

4.3.2 Lattiakuvat-menetelmä

Lattiakuvat pohjautuvat käytännön uskonnonpedagogiikkaan ja ne edustavat kokonaisvaltaista kasvatustähtämystä, johon kuuluu kristillinen ihmiskuva ja Jumalakuva. Lattiakuvia käytetään Raamatun kertomusten liittämiseksi osaksi ihmisen arkea ja omaa kokemusmaailmaa. Raamatun kertomukset puhuvat aina Jumalasta ja ihmisestä, ja niiden sanoma puhuttelee ihmisten arkea sekä arjen kysymyksiä. (Mäkinen 2007, 8.) Lattiakuvia voidaan käyttää monenlaisissa ryhmissä. Niitä voidaan soveltaa erilaisten ryhmien tarpeisiin, ja niitä voidaan käyttää ryhmissä, joissa on keskenään eri-ikäisiä osallistujia. Lattiakuvakertomuksista jokainen poimii itselleen sen, minkä kokee tärkeäksi ja merkitykselliseksi. Lattiakuvien käyttö voi tarjota uudenlaisen näkökulman Raamattuun ja sen kertomuksiin. Ne voivat puhutella ihmistä eri hetkissä eri tavalla. Parhaimmillaan lattiakuvat rikastuttavat kaikkea seurakuntatyötä ja avaavat uudenlaisia näkemyksiä Raamattuun. (Mäkinen 2009, 16, 20.)

Diakoniatyössä lattiakuvia voidaan käyttää muun muassa leireillä ja erilaisissa ryhmissä, kuten vanhustyössä, kehitysvammaistyössä sekä päihdetyössä. Vanhusten tai liikuntarajoitteisten kanssa työskennellessä on tärkeää huomioida toimintakyky, jolloin lattiakuvan voi tehdä myös pöydälle. Lisäksi ohjaaja tai avusta-

jat voivat auttaa lattiakuvan tekemisessä ja koristelussa. Myös ohjeistuksien selkeyteen kannattaa kiinnittää huomiota, ja usein hyvin yksinkertainen sanoitus riittää. Kertomus elää ja täydentyy, vaikka sanoja ei olisi paljon. Lattiakuvat-työskentely voi olla monelle vieras, joten se vaatii ohjaajalta rohkaisua menetelmän käyttöön. (Mäkinen 2009, 20.)

Lattiakuviin liittyy kaksi metodista näkemystä, jotta niitä voidaan kutsua lattiakuviksi. Ensimmäinen näkemys on, että lattiakuvissa kuljetaan ulkoisesta maailmasta kohti sisäistä maailmaa, jolloin ihminen voi ymmärtää jotain myös Jumalan maailmasta. Piirin keskelle valitaan kustakin kertomuksesta yksi symboli, joka kuvaa ulkoista maailmaa sekä kertomuksen keskeistä sanomaa. Sisäinen maailma tulee esiin, kun ihminen itse miettii, millä tavalla symboli vaikuttaa hänen omassa elämässään. Hän saa kertoa jotain omasta itsestään tai ihmisyydestään. Lopuksi työskentelyssä tarkastellaan Jumalan maailmaa ja sitä, kuinka Jumala on läsnä ihmisen omassa maailmassa. Jumala ei ole ulkopuolinen kerronnan kohde vaan Jumala koetaan siellä, missä oman elämän kysymykset ja ilot ovat todellisia. (Mäkinen 2009, 12.)

Toinen näkemys on ilmaisun kokonaisvaltaisuus, jossa kehollinen, kuvallinen ja sanallinen ilmaisu ovat kaikki läsnä. Keholliset ilmaisut auttavat ymmärtämään sellaista, mitä ei sanoin ymmärrä. Piirin keskelle muodostuva lattiakuva on kuvallista ilmaisuja, ja kuva muodostuu jokaisessa ryhmässä erilaiseksi. Kuvan avulla voi peilata omaa kokemusta muiden ryhmäläisten kokemuksiin, ja lisäksi jokaisella on oikeus omaan sisäiseen maailmaan, jota muut eivät näe. Sanallinen ilmaisu liittyy siihen, että osallistujilla on mahdollisuus sanoittaa näkemäänsä ja kokemaansa. Ohjaajalla on oma tulkinta kertomuksesta, mutta sille tulee antaa väljyyttä, jotta lattiakuvat-menetelmä antaa yhteiselle tekemiselle suunnan ja tarkoituksen. (Mäkinen 2009, 12–13.)

Näiden metodisten näkemysten lisäksi lattiakuviin liittyy vahvasti metodin periaatteet, joita ovat osallisuus, kokonaisvaltaisuus, yhteisöllisyys, yksilöllisyys, erilaisuuden arvostaminen, voimaannuttaminen sekä arjen uskonnollisuus. Osallisuuden periaatteeseen kuuluu yhdessä tekeminen, kiireettömyys sekä tasa-arvoisuus osallistujien ja ohjaajan välillä. Lisäksi on tärkeää, että ollaan piirissä ja

kaikilla on mahdollisuus nähdä toisensa, ja lattiakuva puretaan yhdessä. Kokonaisvaltaisuus tulee ilmi siinä, että kertomuksessa on kehollisia, sanallisia ja kuvallisia elementtejä. Lisäksi asioita tulee saada kokea eikä pelkästään ymmärtää, ja tehdyn lattiakuvan merkitys tulee saada sanoittaa. Yhteisöllisyys näyttäytyy avoimuutena itselle ja toisille, ja toteutunut kuva on ryhmän peili. Piirissä oleminen ilmentää yhteisöllisyyttä, ja ihminen tarvitsee yhteisöä kasvaakseen omaksi itseksensä. (Mäkinen 2009, 13–14.)

Yhteisöllisyyden rinnalla yksilöllisyys on lattiakuvien metodin periaate, joka näkyy siinä, että ei ole olemassa vain yhtä oikeaa tapaa ymmärtää kertomusta. Työskentelyssä tulee antaa tilaa osallistujien omille ihmettelyleille ja löydöille, eikä kokemuksia ja löytöjä saa rikkoa selittämällä. Lisäksi osallistujien yksityisyyttä on suojeltava, ja kaiken työskentelyssä tulee perustua vapaaehtoisuuteen. Erilaisuuden arvostaminen tarkoittaa sitä, että erilaisille ajatuksille ja tulkinnoille annetaan tilaa. Jokainen näkee asioita eri tavalla ja kaiken työskentelyssä tulee kunnioittaa toista. Kertomuksissa on aina voimaannuttava näkökulma ja ne avaavat toivon näkökulmia. Ihmisistä ja asioista etsitään elämää kannattelevia elementtejä, ja kertomusten tarkoitus ei ole etsiä ihmisten pahuutta ja huonoutta. Lisäksi vaikeille asioille ja kivuille tulee antaa tilaa, mutta niihin ei saa kiinnittyä liikaa. Arjen uskonnollisuus näyttäytyy siinä, että työskentely rakentaa siltaa osallistujien elämän ja uskon välille. Rukoukset sanoittavat kertomuksen keskeisiä teemoja, ja raamatunkertomus puhuu ihmisten elämän kokemuksista tai perustunteista. (Mäkinen 2009, 14.)

5 RYHMÄTOIMINTAMATERIAALI KIRKKOVUOTEEN

Opinnäytetyömme on produktio, jonka tarkoituksena on tuottaa materiaalipaketti diakonisen vanhustyön ryhmätoimintaan. Produktiolla tarkoitetaan tuotekehittelyä, jossa on tarkoitus tuottaa tuotos tai palvelu tietylle käyttäjäryhmälle sekä valmistaa työväline käytännön toimintaan. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 33.) Kehittämishankkeisiin sekä tuotekehittelyyn kuuluu olennaisesti seuranta ja arviointi, ja sille on tyypillistä prosessimainen etenemistapa (Seppänen-Järvelä, Riitta 2004, 19). Produktin tekeminen lähtee liikkeelle opinnäytetyön ideasta ja toteutuksen kohderyhmästä (Vilkkä & Airaksinen 2004, 75). Produktina tuotamme diakoniatyöntekijöiden käyttöön materiaalipaketin, jota he voivat hyödyntää ikäihmisten kanssa työskennellessään.

Toiminnallisen opinnäytetyön tietoperusta muodostuu keskeisistä käsitteistä, niiden tunnistamisesta sekä käsitteiden välisten suhteiden kirjoittamisesta auki. Produktin suunnittelu rakentuu tämän teoreettisen viitekehyksen pohjalle. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 73.) Työskentelyn pohjalla tulee olla aihetta ja ammatillisia käytäntöjä koskevaa tutkittua tietoa (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 34). Produktin tekemisen aikana on hyvä pitää päiväkirjaa, sillä näin produktin tekemiseen liittyviä valintoja ja ratkaisuja voidaan myöhemmin tarkastella (Vilkkä & Airaksinen 2004, 62).

Alkuun produktiolle tulee hahmottaa tavoite ja pohtia miten työ liittyy ammatilliseen käytäntöön sekä miten työ tukee opinnäytetyöntekijän omaa ammatillista kasvua. Produktio sisältää tuotteen tai palvelun suunnittelun, valmistusprosessin, tuotteen kokeilun tai valmistuksen, arvioinnin ja markkinoinnin. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 34.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä toteutettava produkti voi parhaimmillaan olla välittömästi hyödynnettävissä alalla. Produktin toteuttamisessa tarvitaan yhteistyötä ja vuorovaikutusta yhteistyötahon kanssa. Lisäksi pari- tai ryhmätyöstä on etua, kun käytännön tiedosta keskustellaan ja useampi ihminen reflektoi sitä. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 14–15.)

5.1 Materiaalipaketin tavoitteet

Produktina tuotamme materiaalipaketin diakoniseen vanhustyöhön. Materiaalipaketin tavoitteena on helpottaa työntekijöiden arkea ja tuoda ikäihmisille monipuolisempaa ryhmätoimintaa. Pakettiin kootaan erilaista, helposti toteutettavissa olevaa materiaalia, jota työntekijä pystyy hyödyntämään ryhmän suunnittelussa. Ryhmätoiminnan sisällön tavoitteena on tukea ikäihmisten osallisuutta sekä edistää fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja hengellistä hyvinvointia ja terveyttä.

Ulkoasun tavoitteena on olla selkeä ja helposti luettava. Myös ohjeistuksista pyritään tekemään selkeät, jolloin työntekijän on helppo valmistautua ryhmän ohjaamiseen. Lisäksi materiaalista pyritään tekemään yksinkertainen ja helposti muunneltava, jolloin sitä voi soveltaa erilaisiin ryhmiin.

Yhteistyötaholta nousseita tavoitteita materiaalipaketille ovat osallistaminen, ennaltaehkäisevä näkökulma ja selkokielisyys. Hengellisyyden korostaminen nousi tärkeänä osana esiin. Pidemmän aikavälin tavoitteena on, että materiaalin jakaminen voisi tulevaisuudessa yleistyä eri seurakuntien ja työntekijöiden välillä. Diakoniatyöntekijät voisivat entistä enemmän hyödyntää valmiita ja hyväksi havaittuja ideoita eikä heidän tarvitsisi keksiä itse kaikkea. Erityisesti uusille työntekijöille tästä olisi hyötyä, sillä heillä ei välttämättä ole vielä rutiinia ryhmien suunnitteluun tai valmistaa materiaalia käytettäväksi. Myös pidempään työssä olleet voivat saada uusia ideoita materiaalipaketista ja muilta työntekijöiltä.

5.2 Materiaalipaketin toteutus

Opinnäytetyömme lähti liikkeelle toiveestamme toteuttaa se yhteistyössä seurakunnan kanssa. Otimme yhteyttä Järvenpään seurakuntaan, ja he lähtivät mielellään työstämään opinnäytetyötä kanssamme. Idea materiaalipaketin tekemiseen nousi keskusteluista diakoniatyöntekijän kanssa. Aikaisemmin oli mietitty, että materiaalin kokoamisesta yhteen pakettiin olisi apua työntekijöille ryhmätoiminnan suunnittelussa.

Ryhmätoimintamateriaalin kokoaminen on tärkeää, sillä ryhmätoiminta tukee monella tavalla ikäihmisten osallisuutta ja edistää terveyttä. Diakoniatyössä ryhmätoimintaa on muun muassa kerhotoiminnassa, leireillä ja retkillä, ja sillä pyritään tukemaan osallisuutta ja sosiaalisten suhteiden luomista (Jääskeläinen 2002, 198–199). Ryhmässä osallistuja voi harjoitella vuorovaikutustaitoja ja kokea itsensä tärkeäksi sekä hyväksytyksi. Parhaimmillaan ryhmätoiminta ehkäisee yksinäisyyttä ja syrjäytymistä. (Puuska 2012, 112.)

Produktina tuotimme materiaalipaketin: Matkalla halki kirkkovuoden – Materiaalia diakoniseen ryhmätoimintaan. Se on saatavilla internetistä pdf-tiedostona. Materiaalipaketin tekemisen aloitimme sisällön suunnittelusta. Erilaisten ryhmätoimintamenetelmien tavoitteena on edistää terveyttä sekä tukea osallistujien hengellisyttä ja osallisuutta. Myös ikäihmisten toimintakyvyn ylläpitäminen on keskeinen osa ryhmätoimintaa. Näitä tavoitteita ajatellen valitsimme materiaalipakettimme ryhmätoimintamenetelmiksi musiikkia, kuvataidetta, liikuntaa, muistelua ja aivojumbppaa. Hengellisyyden tukemiseksi liitimme mukaan muun muassa Raamatun kertomuksia, rukouksia, hiljentymistä ja lattiakuvia.

Kaikenlainen aivojen aktiivisuus ja mielekkäiden asioiden tekeminen ylläpitää muistia, ja lisäksi sosiaaliset suhteet tukevat aivojen ja muistin toimintaa (Eläkelitto ry 2005, 6). Materiaalipakettiin teimme erilaisia tietovisoja, jotka tukevat muistia. Myös esimerkiksi virsi- ja kahvibingo tukevat aivojen toimintaa, kun osallistuja miettii, osuiko omalle bingolaudalle kyseistä numeroa tai kuvaa. Myös materiaalipaketin muut toiminnot tukevat muistin toimintaa, vaikka ne on ryhmitelty eri otsikoiden alle.

Materiaalipakettiin teimme ohjeistuksia askarteluihin. Pyrimme valitsemaan yksinkertaisia askarteluja, joita ikäihmisten on helppo tehdä. Kuvataiteella ja askartelulla pyritään tukemaan ikäihmisten toimintakykyä sekä vahvistamaan omia voimavaroja (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 286). Lisäksi yhdessä käsillä tekeminen on sosiaalinen tapahtuma, jossa vahvistuu yhteenkuuluvuuden tunne (Honthal-Antin 2006, 61–63). Materiaalipaketin askartelut tukevat osallisuutta ja sosiaalisuutta.

Liikunta vaikuttaa ikäihmisen terveyteen monelta osin. Se tukee päivittäisissä toiminnoissa selviytymistä ja toimintakykyä sekä vaikuttaa aivotoimintoihin. (Tarnanen, Rauramaa & Kukkonen-Harjula 2016.) Ikäihmisiä tulee kannustaa säännölliseen liikuntaan, jotta siitä saa parhaan mahdollisen hyödyn. Ryhmämuotoinen liikunta on ikäihmisille hyvä keino motivoida liikkumaan. Materiaalipakettiin teimme erilaisia tuolijumppia ja rakensimme ne kertomusten ympärille. Esimerkiksi tarinalliseen joulujumppaan on tehty kertomus, jossa muun muassa leivotaan joulupipareita ja koristellaan kuusta. Tuolijumpan keskeinen tavoite on lisätä liikkuvuutta ja pitää yllä lihasvoimaa, ja siinä liikkeet ovat helposti toteutettavissa (Vettenranta 2014). Ryhmämuotoinen liikunta vaikuttaa osallisuuden kokemiseen ja sillä voidaan vahvistaa sosiaalisia verkostoja (Korkiala 2015, 16).

Materiaalipaketti sisältää muun muassa keskustelukortteja, joiden avulla voidaan muistella elettyä elämää. Niiden avulla voidaan yhdessä keskustella esimerkiksi kasteesta ja konfirmaatiosta sekä joulun perinteistä. Yhdessä muistelu luo yhteisöllisyyttä ja tukee sosiaalisia suhteita sekä tukee voimavaroja ja edistää vuorovaikutuksellisuutta. Lisäksi toisten muistojen kuuntelu auttaa ikäihmistä suhteuttamaan omia kokemuksiaan niihin. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 269–270.) Materiaalipaketissa esimerkiksi pyhäinpäivän yhteinen hiljentymishetki on muistelu, jossa jokainen saa pysähtyä muistelemaan edesmenneitä läheisiään.

Musiikin avulla tuetaan vuorovaikutusta sekä luodaan dialogisuutta, mikä vaikuttaa ikäihmisten toimintakykyyn (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 287–288). Musiikilla on siis vaikutusta sosiaaliseen terveyden ulottuvuuteen. Materiaalipakettiin on koottu virsilista, josta voi valita jokaiselle kokoontumiskerralle sopivia virsiä. Lisäksi joihinkin toimintakokonaisuuksiin on valittu virsiehdotuksia, ja muun muassa virsibingo on koottu virsilistan ympärille. Yhdessä laulaminen luo yhteishenkeä ja lisää kokonaisterveyttä (Hohenthal-Antin 2006, 65–66). Virsien lisäksi materiaalipaketissa on muun muassa joululauluvisa sekä vuosikymmenien levyraati, johon on koottu tunnettuja kappaleita eri vuosikymmeniltä. Lauluja voidaan kuunnella tai laulaa yhdessä. Tutut laulut voivat nostaa pintaan muistoja tai syvimpiä ajatuksia omasta eletystä elämästä (Hohenthal-Antin 2006, 65–66).

Materiaalipaketti rakentuu kirkkovuosikalenterin ympärille. Vaihtoehtona oli sisällön jaottelu vuodenaikojen tai ryhmätoimintamenetelmien mukaan. Kirkkovuosi- teemaan päädyimme, sillä se korostaa parhaiten materiaalipaketin hengelli- syyttä. Kaikki ryhmätoiminnat on suunniteltu kirkkovuoden pyhäpäivien teemojen pohjalle, jolloin jokaisella ryhmän kokoontumiskerralla on luontevaa nostaa esiin kirkkovuoden tärkeimpiä tapahtumia. Evankeliumikirjan (Suomen ev.lut. kirkko 1999) mallin mukaisesti jaoimme materiaalipaketin sisällön joului-, pääsiäis- ja helluntaijaksoon sekä erityispyhiin. Erityispyhiä ovat kynttilänpäivä, Marian ilmes- tuspäivä, juhannuspäivä, mikkelinpäivä, pyhäinpäivä, luomakunnan sunnuntai, perheen sunnuntai, Pyhän Henrikin muistopäivä, itsenäisyyspäivä ja kansalliset rukouspäivät. Materiaalia on helppo käyttää vuoden kuluessa, kun voi valita me- neillään olevasta jaksosta ryhmään sopivan toimintamuodon. Lisäksi kirkkuvuo- den teema pitää ikäihmiset mukana vuoden kierrossa, kun valitaan ajankohtaan sopivaa sisältöä.

Seurakunnan ryhmät ovat hengellisiä yhteisöjä, joissa on tärkeää pitää esillä hen- gellistä sisältöä. Myös silloin, kun ryhmän kokoontumiskerran teema tai sisältö ei ole suoraan hengellistä, on tärkeää huomioida hengellisyys. (Kanerva 2006, 190.) Materiaalipaketti sisältää muun muassa askarteluja, tietovisoja, keskuste- luja ja tuolijumppaa, jotka itsessään eivät ole hengellisyyttä korostavia. Ne on kuitenkin koottu kirkkovuoden teemojen ympärille ja jokaisen toiminnan alkuun on kirjoitettu alustus, joka liittyy mukaan hengellisen merkityksen. Jotkut toimin- nat ovat jo itsessään enemmän hengellisiä, kuten rukous vuoden päätteeksi tai lattiakuvat. Vaikka hengellisyys ei korostu kaikissa toiminnoissa, jokaisessa niistä tulee esiin kirkkovuoden jakson hengellinen sanoma. Lisäksi virret, rukoukset ja hartaudet tukevat ikäihmisten hengellisyyttä ryhmässä. Hengellisyys vaikuttaa myös terveyteen, sillä hengellinen hyvinvointi parantaa sisäistä vahvuutta ja vah- vistaa tunnetta hyvinvoinnista (Soerens 2012, 103).

Hyödynsimme materiaalipaketissa sellaisia toimintamuotoja, joita olemme käyt- täneet ennenkin erilaisten ryhmien kanssa. Mikäli olimme kokeilleet niitä jonkin muun kuin vanhusryhmän kanssa, sovelsimme niitä paremmin ikäihmisille sopi- vaksi. Lisäksi liitimme pakettiin joitakin valmiita toimintoja, joita olimme saaneet

luvan käyttää. Keksimme myös täysin uusia sisältöjä eri toimintamuotoihin. Materiaalipakettiin on pyritty valitsemaan paljon sellaisia toimintoja, joissa ryhmäläiset pääsevät itse osallistumaan. Monet toiminnot ovat sellaisia, joissa tehdään jotain konkreettisesti yhdessä tai esimerkiksi keskustellaan. Lisäksi materiaalipaketissa on toimintoja, joissa jokainen tekee itsenäisesti esimerkiksi omaa askartelua, mutta kaikki ryhmäläiset tekevät samaa asiaa. Myös tuolijumpat ovat esimerkki siitä, että jokainen tekee itsenäisesti, mutta pääsee silti osalliseksi ryhmään yhdessä tekemisen kautta.

Käytimme materiaalipaketissa valokuvia selkeyttämään ohjeistuksia. Kuvasimme kaikki tarvittavat askartelutarvikkeet ja -materiaalit ja teimme niistä tarvikelistan, jolloin askarteluun on helppo valmistautua varaamalla tarvikkeet valmiiksi. Lisäksi kuvasimme askarteluihin kuvat vaihe vaiheelta, jolloin askartelun etenemistä on mielekästä seurata. Kirjoitimme askarteluihin myös lyhyet ohjeistukset kohta kohdalta. Pyrimme kaikessa käyttämään selkeää kieltä ja yksinkertaisia lauserakenteita. Erityisesti ryhmäläisille jaettavissa toimintojen teksteissä, kuten keskustelukorteissa ja tietovisoissa käytimme selkokieltä. Tämä helpottaa ikäihmisten osallistumista ryhmään. Esimerkiksi keskustelukorteissa olemme kiinnittäneet huomiota myös tekstien fonttikokoon, jotta myös huonompinäköiset pystyvät osallistumaan. Myös näytettävien kuvien kokoon on kiinnitetty huomiota, jotta esimerkiksi rukouskuvat sekä kuvat vaivaisukoista ovat riittävän suuret.

Vaikka teimme materiaalipaketin yhteistyössä Järvenpään seurakunnan kanssa, sitä ei ole toteutettu pelkästään Järvenpään diakonisen vanhustyön ryhmätoiminnan tarpeisiin. Eri seurakunnissa voi olla hyvinkin erilaisia tapoja järjestää ikäihmisille ryhmätoimintaa. Ryhmän kokoontumiskertojen säännöllisyys ja kesto voivat vaihdella, ja ryhmän rakenne voi olla erilainen eri seurakunnissa. Lisäksi ryhmät ovat usein avoimia, jolloin osallistujien määrä saattaa vaihdella suuresti, kun mukaan tulee uusia ihmisiä ja vanhoja lähtee pois. Nämä kaikki vaikuttavat siihen, millaiseksi ryhmän kokoontumiskerta muodostuu. Emme halunneet luoda valmista kaavaa jokaiselle ryhmäkerralle, jotta materiaalia olisi helpompi soveltaa erilaisten ryhmien tarpeisiin. Lisäksi diakoniatyöntekijöiden koulutus sekä harjoittelukokemukset antavat hyvän pohjan ryhmien suunnitteluun ja soveltamiseen, jolloin myös ryhmän rakenteen suunnittelu onnistuu.

Materiaalia voidaan hyödyntää sekä säännöllisessä ryhmätoiminnassa että retkillä ja leireillä. Myös tämä vaikutti siihen, ettei materiaalipakettiin tehty valmista kaavaa ryhmän kokoontumiskerroille. Lisäksi materiaalin toiminnot ovat erilaisia keskenään. Ryhmätoiminnot ovat myös kestoiltaan erilaisia, joten joillakin kerroilla voi hyödyntää useampaa toimintamuotoa, kun taas esimerkiksi askartelut vievät helposti paljon aikaa eikä yhdellä kokoontumiskerralla ehditä tehdä muuta.

Ryhmään osallistuu toimintakyvyltään hyvin erilaisia ihmisiä, joten kaikkien toimintakykyyn liittyvien tekijöiden huomioiminen ei ollut mahdollista materiaalipakettia suunniteltaessa. Ryhmän ohjaaja pystyy tarvittaessa muokkaamaan ja soveltamaan ryhmätoimintaa omaan ryhmäänsä sopivaksi. Lähtökohtaisesti olemme pyrkineet valitsemaan materiaalipakettiin sellaisia toimintamuotoja, joita ikäihmiset pystyvät toteuttamaan.

5.3 Materiaalipaketin arviointi

Koska materiaalipaketti on todella laaja, meillä ei ollut mahdollisuutta arvioida sitä käytännön kokemuksen perusteella. Materiaalipaketin toimintojen testaaminen olisi kestänyt vuoden, jos toimintoja olisi testattu kyseisen toiminnan kirkkovuoden ajankohdan mukaan. Joidenkin osioiden testaaminen olisi ollut mahdollista, mutta se ei olisi antanut kattavaa kuvaa koko materiaalipaketista. Lisäksi joidenkin toimintakokonaisuuksien toimivuudesta meillä on ennestään hyviä kokemuksia. Toimintamuodon toimivuus yhdessä ryhmässä ei kuitenkaan takaa sen soveltuvuutta toisiin ryhmiin. Opinnäytetyön idea ei ollut tehdä materiaalipakettia vain johonkin tiettyyn ryhmään, vaan että sitä voitaisiin soveltaa mahdollisimman monessa ryhmässä. Päädyimme arvioimaan materiaalipakettia kokonaisuutena pyytämällä siitä palautetta diakoniatyöntekijöiltä.

Keräsimme materiaalipaketista palautetta lähettämällä sitä seurakuntiin eri puolille Suomea. Alun perin tarkoituksemme oli lähettää sitä satunnaisesti valitsemme seurakuntiin. Tässä olisi ollut riskinä, että diakoniatyöntekijät eivät välttämättä olisi olleet kiinnostuneita vastaamaan kyselyyn. Vastausprosentti olisi

saattanut jäädä pieneksi, vaikka olisimme lähettäneet sähköpostia useisiin seurakuntiin. Kysyimme Facebookin suljetussa diakoniatyöntekijöiden ryhmässä, olisiko siellä halukkaita osallistumaan materiaalipaketin arviointiprosessiin. Mukaan ilmoittautui eri puolelta Suomea 24 diakoniatyöntekijää, jotka olivat kiinnostuneita antamaan palautetta materiaalipaketista. Lähetimme heille maaliskuun alussa linkin Webropol-kyselyyn ja liitteenä materiaalipaketin. Kyselyyn vastaamiseen annettiin kaksi viikkoa aikaa. Teimme kyselylomakkeen, jonka kysymykset koskevat paketin sisältöä, selkeyttä ja käyttökelpoisuutta. Lisäksi selvitimme, millaista tarvetta diakoniatyöntekijät kokevat tällaiselle materiaalipaketille ja kuinka he aikovat hyödyntää sitä omassa työssään.

Lähetimme palautekyselyn 24 diakoniatyöntekijälle ja saimme vastauksia 17, eli vastausprosentti oli 71. Saatu palaute on hyvää, rakentavaa ja monipuolista. Palaute tukee vahvasti opinnäytetyömme tarvetta diakonisen ryhmätoiminnan sisällön suunnitteluun ja kehittämiseen. Materiaali on tuonut työntekijöille uusia ja innostavia ideoita ja se toimii hyvänä työvälineenä.

Ihanaa kun ei tarvitse käyttää aikaa kirjojen tai netin selaamiseen kun sai näin kattavan paketin työn tueksi.

Helpottaa työtäni, ei aina tarvitse alusta asti keksiä, olen vasta-alkaja vanhustyössä.

Palautteen perusteella olemme onnistuneet tekemään paketista selkeästi luettavan ja helposti käytettävän. Ohjeet ovat pääsääntöisesti riittäviä ja ymmärrettäviä. Palautteesta ilmeni, että materiaalia voi ottaa käyttöön, vaikkei siihen olisi etukäteen juurikaan tutustunut. Monet vastaajista pitivät hyvänä ratkaisuna rakentaa materiaali kirkkovuoden pohjalle. Tämä helpottaa materiaalin valitsemista ryhmiin sen hetkisen kirkkovuoden aiheen mukaan. Palautteen perusteella materiaali on monipuolista, eikä paketti ole liian laaja. Olemme onnistuneet rakentamaan materiaalista toiminnallisen, unohtamatta hengellistä sisältöä.

Ohjeistus selkeätä ja pystyy ottamaan käyttöön, vaikkei tietäisi asiasta mitään etukäteen.

Riittävän monipuolinen ja laaja jotta aineistoa riittää eikä lopu heti. Toiminnallisuus viehättää.

Rakenne hyvä ja selkeä, kirkkovuoden mukaan teemoittelu erinomainen valinta. Valmiit kortit ja kaavat tekevät käytön helpoksi, ohjeet selkeät mutta myös muokattavissa. Teksti hyvää ja materiaalia sopivasti kunkin teeman alla.

Hyvää, selkeää tietoa kristillisen vuosikalenterin mukaan sovellettavaksi ryhmissä. Positiivista on tehdä ryhmässä jotain konkreettista, jossa sisältö viittaa myös ajankohdan hengelliseen teemaan ja sanomaan. Tällöin asia jää usein elämään mieleen paremmin ja yhdistää ryhmäläisiä. Konkretisointi auttaa myös puhumaan hengellisistä asioista, joista monet ovat tottuneet vaikenemaan.

Olemme koonneet materiaalia ikäihmisille, mutta palautteesta ilmenee, että materiaali sopii moniin ryhmiin. Materiaalia voi käyttää lasten, kehitysvammaisten ja melkein minkä tahansa muunkin asiakasryhmän kanssa. Materiaali on helposti muokattavissa erilaisten ryhmien tarpeisiin. Palaute osoittaa, että sitä voi käyttää monipuolisesti erilaissa tilanteissa kuten leireillä, kerhonohjaajien palaverissa, laitoshartauksissa, ikäihmisten syntymäpäiväjuhlissa, kotikäynneillä, perhekerhoissa ja koululaisille pidettävissä tilaisuuksissa. Materiaalipakettia voivat hyödyntää muutkin kuin diakoniatyöntekijät.

Rohkeutta, että yksinkertaisestakin ideasta voi rakentaa mielekkään jutun. Aika monta osiota materiaalipankkiini, joita voi sovellettavasti käyttää myös lasten tai kehitysvammaisten ihmisten ryhmässä tai kenen kanssa vaan. Sain myös inspiraation tehdä itse omaottamistani kuvista rukouuskortit tai muistelukortit tms.

Monikäyttöinen paketti, kiitos teille!

Materiaalipakettia on helppo käyttää myös muiden kuin diakoniatyössä työskentelevien esim. päivätoiminnassa tai palvelutalojen virikeohjaajan roolissa työskentelevien, joille kirkkovuosi ja hengelliset asiat eivät ole niin tuttuja asioita.

Materiaalista saa paljon ideoita suoraan ja osittain muokattuna piireihin, leiripäiviin ja ihan kotikäynteihinkin.

Palautteen perusteella teimme joitakin muutoksia materiaalipakettiin. Lisäsimme virsilistaan Virsikirjan uuden lisävihon virsiä, liitimme kirkkovuoden kuviin niiden selitykset, suurensimme vaivaisukko- ja rukouskuvia, lisäsimme rukouskuvien määrää sekä muokkasimme kysymyskorttien kysymyksiä niin, ettei niihin pysty

vastaamaan ainoastaan kyllä tai ei. Muutamissa palautteissa toivottiin, että materiaalissa olisi huomioitu muistisairaudet paremmin. Emme muuttaneet materiaalia tämän toiveen mukaisesti, sillä olimme päättäneet, että ohjaajat voivat muokata materiaalia ryhmäläisten tarpeiden mukaan. Osa palautteista jakoi mielipiteitä toimintojen suhteen. Moni piti materiaalipaketin jumpista, mutta yksi näkökulma oli, että ikäihmisten näkökulmasta Raamatun tarinan pohjalle tehty jumppa voi olla pyhillä asioilla leikkimistä. Tästä syystä jokaisen ohjaajan tulee tuntee oma ryhmänsä, jotta osaa huomioida, ovatko kaikki toiminnot juuri siihen ryhmään sopivia. Palautteen perusteella toiminnoista mieleen olivat jääneet uusina asioina vaivaisukot, lattiakuvat, tuolialttarit ja bingot. Lattiakuvien suhteen palautteessa ilmeni, etteivät ne ole kovin tuttu työskentelytapa monille vastaajista. Tämän vuoksi lisäsimme materiaalipaketin loppuun liitteen, jossa on tärkeitä huomioita lattiakuvatyöskentelyyn liittyen.

Lattiakuvia olen käyttänyt vähän, haluan nyt kokeilla. Monta muuta-kin kivaa, uutta ideaa esim. vaivaisukot ja niiden pohtiminen.

Materiaalipaketti on laaja ja sieltä löytyy valmiina, vaikka mitä käyttökelpoista ohjelmaa. Aivan ihanaa, että materiaalit ovat hyvin erilaisia. Itse ihastuin erityisesti tuolialttareihin ja siihen liittyvään näytelmään sekä vaivaisukkoihin. Tuolialttari näytelmää meinaan käyttää jo tänä pääsiäisaikana laitoshartauksia pitäessäni.

Askartelut olivat mainioita ja niitä olisi voinut olla lisää.

Iloitsen luovasta otteestanne materiaalipaketin suhteen.

6 POHDINTA

Opinnäytetyön tekeminen on ollut mielenkiintoinen projekti. Haasteellisinta oli löytää mielekäs aihe. Pitkä pohdinta ja aiheen vaihtuminen useaan kertaan tarjosivat meille lopulta parhaan lopputuloksen. Opinnäytetyö lähti hyvin liikkeelle ja se on valmistunut nopeasti ja melko helposti. Materiaalipaketin kokoaminen ja suunnittelu oli erittäin mielekäästä, ja materiaalia syntyi runsaasti ja vaivattomasti kaikkien yhteisellä panostuksella.

Olemme onnistuneet työskentelyssä kolmestaan hyvin. Työnjaon sopiminen on ollut helppoa ja jokainen on kantanut vastuuta työstä. Emme etukäteen sopineet kovin tarkasti, mitä kukin tekee, mutta tästä huolimatta työ on jakautunut tasapuolisesti. Kolmestaan olemme onnistuneet materiaalin suunnittelussa paremmin kuin jos olisimme tehneet sen yksin. Olemme voineet hyödyntää jokaisen omia vahvuuksia sekä kokemusta ja taitoja, jotta materiaalista on syntynyt mahdollisimman monipuolinen ja toiminnallinen.

6.1 Materiaalipaketin hyödyllisyys sairaanhoitaja-diakonissan työssä

Sairaanhoitajan osaamisvaatimukseen kuuluu ohjaus- ja opetusosaaminen (Diakonia-ammattikorkeakoulu, i.a). Yhteistyön ja sen menetelmien osaaminen kuuluu diakonian viranhaltijan ydinosaamiseen (Kirkkohallitus 2010). Sairaanhoitaja-diakonissa kohtaa työssään erilaisia ryhmiä, joiden ohjaamista materiaalipaketti helpottaa. Sitä voidaan käyttää erilaisissa ympäristöissä, joissa hengellisyyden ja osallisuuden tukeminen on tarpeen. Materiaalipakettia voidaan hyödyntää sekä sairaanhoitajan että diakonissan työssä. Ensisijaisesti se on suunniteltu diakoniatyöhön, mutta sitä voidaan soveltaa esimerkiksi pitkäaikaishoidossa käytettäväksi.

Opimme materiaalipakettia tehdessämme työn suunnittelua, työnjakoa ja tiimityöskentelytaitoja. Sairaanhoitajan työssä raportointi on tärkeässä roolissa ja

opinnäytetyöprosessi on antanut valmiuksia erilaiseen raportointiin. Materiaalipakettia tehdessämme olemme oppineet kirjoittamaan selkeitä ohjeistuksia ja hyödyntämään teoriaa toiminnan pohjana. Samalla opimme käyttämään monipuolista tiedonhakua ja erilaisia lähteitä. Olemme oppineet valmistautumaan ryhmän ohjaamiseen huomioimalla ryhmän tarpeita ja toimintakykyä ryhmätoiminnan suunnittelussa. Sairaanhoidajan työssä toimintakyvyn huomioiminen sekä toimintojen suunnittelu ja toteutus sen mukaan ovat tärkeitä. Materiaalipakettia voidaan soveltaa erilaisten ryhmien käyttöön vanhustyön ryhmien lisäksi.

Sairaanhoidajan tulee osata vastata potilaiden ja asiakkaiden hengellisiin tarpeisiin ja kohdata heidät kokonaisvaltaisesti. Myös heidän hengellisestä hyvinvoinnistaan tulee huolehtia. Materiaalipaketin avulla voidaan nostaa esille hengellisiä asioita ja tukea potilaiden osallisuutta. Sitä voidaan käyttää välineenä hengellisessä hoitotyössä. Sairaanhoidaja toimii monissa työyhteisöissä tiiminvetäjänä ja voi siinä roolissa motivoida muita työntekijöitä materiaalin käyttöön ja hengellisestä hoidosta huolehtimiseen.

Materiaali on koottu kirkkovuoden teemojen pohjalle ja olemme sitä tehdessämme oppineet kirkkovuodesta paljon uutta. Evankeliumikirja on tullut meille tutuksi kirkkovuoteen tutustuessamme. Diakoniatyöntekijän on hyvä tuntea kirkkovuoden eteneminen ja sen tärkeimmät tapahtumat. Opinnäytetyöprosessin aikana olemme kehittäneet yhteistyötaitojamme pitämällä yhteyttä eri seurakuntiin ja suunnittelemalla materiaalia yhdessä diakoniatyöntekijöiden kanssa. Samalla olemme verkostoituneet eri seurakuntiin ja tahoihin. Materiaalipakettia tehdessämme olemme oppineet paljon projektityön etenemisestä ja prosessista.

6.2 Eettisyys

Materiaalipakettia tehdessämme olemme huomioineet tekijänoikeudet. Tekstejä kirjoittaessamme olemme koonneet käytetyt lähteet lähdeluetteloon. Materiaalipaketti sisältää valmiita materiaaleja, joiden käyttöön olemme sähköpostitse pyytäneet lupia. Olemme saaneet luvan käyttää Vanhustyön keskusliiton Vahvikeverkkosivuston materiaalia. Valmiin materiaalin yhteyteen olemme merkinneet,

mistä lähteestä ne ovat. Matti Haapakoski on kuvannut laajasti vaivaisukkoja ympäri Suomen ja antoi luvan kuvien käyttöön. Lisäksi olemme itse ottaneet kuvia muun muassa askarteluista. Olemme myös käyttäneet kuvituskuvina ilmaisia kuvia internetistä. Materiaalipaketin lähdeluettelossa on kerrottu, mistä mitkään kuvat on otettu. Lattiakuvien käyttöön saimme luvan Suomen Lähetysseuran koulu- ja oppilaitostyön koordinaattorilta.

Materiaalipaketin arviointia varten pyysimme vapaaehtoisia diakoniatyöntekijöitä vastaamaan kyselyyn. Heille kerrottiin, mitä varten keräämme palautetta, ja he olivat tietoisia, että palautteiden perusteella teemme muokkauksia materiaalipakettiin. Kyselyyn vastanneiden identiteetti ei tule missään vaiheessa esiin eikä vastauksia voida yhdistää yksittäiseen ihmiseen. Lisäksi kerätty vastausmateriaali hävitetään opinnäytetyöprosessin päätyttyä.

6.3 Päätelmät ja kehittämisideat

Produktion tavoite tuottaa osallisuutta tukevaa materiaalia näkyy siinä, että olemme valinneet materiaalipakettiin toimintoja, joihin ikäihmiset saavat itse osallistua. Jo ryhmässä mukana oleminen voi synnyttää kokemuksen osallisuudesta, mutta usein se edellyttää, että pääsee itse konkreettisesti tekemään ja kokee itsensä arvostetuksi ja tasavertaiseksi ryhmässä. Aina on syytä pohtia, kuinka helppoa tai vaikeaa ikäihmisen on osallistua ryhmätoimintaan. Ryhmän ilmapiiri ja ohjaajan kannustus voivat omalta osaltaan edistää osallisuutta. Lisäksi ikäihmiset voivat kokea itsensä tasavertaisiksi ja tärkeäksi osaksi ryhmää, mikäli he saavat vastuuta ryhmässä. Jatkossa voisi vielä tehdä materiaalipakettiin konkreettisia ideoita, joilla ikäihmisille voidaan antaa vastuuta. Jo pieni asia, kuten vastuu jakaa Virsikirjat tai kynttilän sytyttäminen, voi olla ikäihmiselle merkityksellinen. Nyt ryhmän ohjaajan vastuulla on aktivoida ryhmäläisiä ja jakaa heille vastuuta.

Lattiakuvat-menetelmä on hyvin laaja ja siitä olisi riittänyt aineistoa toiseenkin opinnäytetyöhön. Olimme kuitenkin päättäneet ottaa sen mukaan, ja saimme pal-

jon palautetta, josta kävi ilmi, että moni aikoo hyödyntää lattiakuvia omassa työssään. Lattiakuvien haaste tässä opinnäytetyössä on siinä, että niiden täytyy täyttää tietyt edellytykset, jotta niitä voidaan kutsua lattiakuviksi. Tämän vuoksi myös teoriassa tulee esitellä riittävän kattavasti lattiakuvat-menetelmää. Olemme pyrkineet esittelemään mahdollisimman tiiviisti lattiakuvien pääajatuksen, mutta niiden soveltamisesta olisi voinut kirjoittaa vielä paljon lisää. Tämä ei kuitenkaan ollut mielekäästä, sillä olemme pyrkineet esittämään kaikki toiminnalliset menetelmät ja niiden vaikuttavuuden tiiviisti.

Tämä materiaalipaketti on toteutettu niin, että se sopii mahdollisimman moneen erilaiseen vanhustyön ryhmään. Toteutuksessa ei ole huomioitu mitään tiettyä ikäihmisten toimintakyvyn osa-aluetta. Sen sijaan on pyritty siihen, että ryhmän ohjaaja voi itse soveltaa materiaalia tietynlaiseen ryhmään sopivaksi, jolloin ikäihmisten toimintakyky tulee huomioiduksi. Jatkotutkimusaiheena on tehdä materiaalipaketti, joka vastaa suoraan tietynlaisen ryhmän tarpeisiin. Esimerkiksi muistisairauksien huomioiminen tai monikulttuurisuus-teema voisivat olla lähtökohtana materiaalipaketille. Lisäksi materiaalipaketin sisällössä voisi korostaa enemmän terveyden edistämisen näkökulmaa, jolloin materiaalia voisi olla esimerkiksi terveellisistä elämäntavoista.

LÄHTEET

- Aalto, Kirsti & Gothóni, Raili 2009. Ihmisen lähellä, Hengellisyys hoitotyössä. Helsinki: Kirjapaja, 11–13.
- Aavaluoma, Sanna & Kyrölä, Ulla-Maija 2003. Tornadon kohtaaminen – Toiminnallisista menetelmistä apua dementoituville ja heidän läheisilleen. Tampere: Resurssi.
- Anttila, Johanna 2016. Pappilan hätävara: virikemateriaalia Inarin seurakunnan vanhusryhmiin. Pori: Diakonia-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Viitattu 15.10.2016. http://theseus.fi/bitstream/handle/10024/106415/Anttila_Johanna.pdf?sequence=1.
- Brand, Sari; Holmi, Markku & Kuikka, Anu 2013. Avain osallisuuteen: Menetelmiä ikääntyneiden ryhmätoimintoihin – osa 1. Viitattu 14.3.2017. http://www.valli.fi/fileadmin/user_upload/Etsivae_mieli/Avain_osallisuuteen__osa_1._nettiversio.pdf.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä – Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. Helsinki. Viitattu 15.10.2016. www.diak.fi/tyoelama/Julkaisut/Documents/C_17_ISBN_9789524930994.pdf.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu, i.a. Diakonisen hoitotyön suuntautumisvaihtoehto, kompetenssikuvaukset. Viitattu 8.2.2017. http://www.diak.fi/opiskelu/harjoittelu/Documents/Diakonisenhoitotynsuuntautumisvaihtoehto_kompetenssikuvaukset24.2.doc.
- Eläkeliitto ry 2005. Kuntouttavaa kotielämää – Kuntoa arjen toimista ja apuvälineistä ikäihmisille. Helsinki: Eläkeliitto ry.
- Gothóni, Raili & Jantunen, Eila 2003. Seniorien seurakunta – 75-vuotiaiden helsinkiläisten ajatuksia elämästään ja seurakunnastaan. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja A Tutkimuksia 6.
- Granö, Sirpa 2014. Osallisuus vanhuudessa -seminaari. Gerontologia. Jyväskylä: Kasvun ja vanhenemisen tutkijat ry, 28 (2014): 4, s. 274.

- Gävert, Titi 2016. Diakoniabarometri 2016. Kuopio: Kirkon tutkimuskeskus. Viitattu 8.2.2017. [http://sakasti.evl.fi/julkaisut.nsf/7E1D8FE804ED4E2FC225802E002137A5/\\$FILE/Kirkkohallitus_Diakoniabarometri%202016_netti.pdf](http://sakasti.evl.fi/julkaisut.nsf/7E1D8FE804ED4E2FC225802E002137A5/$FILE/Kirkkohallitus_Diakoniabarometri%202016_netti.pdf).
- Hanhirova, Marjaana & Aalto, Kirsti 2009. Ihmisen hengelliset tarpeet. Teoksessa Kirsti Aalto & Raili Gothóni (toim.) Ihmisen lähellä, Hengellisyys hoitotyössä. Helsinki: Kirjapaja, 9–24.
- Helin, Matti; Hiilamo, Heikki & Jokela, Ulla 2010. Diakoniatyö Asiakkaan palveluksessa. Helsinki: Edita.
- Hohenthal-Antin, Leonie 2006. Kutkuttavaa taidetta – Taidetoiminta seniori- ja vanhustyössä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hohenthal-Antin, Leonie 2009. Muistot näkyviksi – Muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hohenthal-Antin, Leonie 2013. Muistellaan – Luovat menetelmät muistisairaiden tukena. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Huttunen, Jussi 2015. Mitä terveys on? Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 7.2.2017. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903.
- Ihalainen, Jarmo & Kettunen, Terttu 2013. Turvaverkko vai trampoliini – sosiaaliturvan mahdollisuudet. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Ikäinstituutti i.a. Iäkkäiden liikunnan ohjaus. VoiTas: Voima- ja tasapainoharjoittelua iäkkäille. Viitattu 7.2.2017. <http://www.voitas.fi/harjoittelusta/iakkaiden+liikunnan+ohjaus/>.
- Jääskeläinen, Ilkka 2002. Diakoniatoiminnan muodot. Teoksessa Riitta Helosvuori, Esko Koskenvesa, Pauli Niemelä & Juhani Veikkola (toim.) Diakonian käsikirja. Helsinki: Kirjapaja, 192–232.
- Kahilakoski, Eila 2016. Diakoniatyöntekijä Eila Kahilakosken haastattelu 18.10.2016 Järvenpäässä.
- Kanerva, Marjaana 2006. Seurakunnalliset pienryhmät ja hengellinen ohjaus. Teoksessa Heikki Kotila (toim.) Hengellisen ohjauksen kirja. Helsinki: Kirjapaja, 186–202.
- Karkkulainen, Marjatta; Ala-Vannesluoma, Taija; Pirhonen, Pauliina; Kastu, Riikka & Airaksinen, Raija 2015. Toimii! – hoitajan opas luoviin menetelmiin. Helsinki: Edita.

- Kelo, Sini; Launiemi, Helena; Takaluoma, Matleena & Tiittanen, Hannele 2015. Ikääntynyt ihminen ja hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kiiski, Jouko 2013. Diakoniatyöntekijä – rinnallakulkija ja kaatopaikka: Diakoniabarometri 2013. Helsinki: Kirkon tutkimuskeskus. Viitattu 8.2.2017. [http://sakasti.evl.fi/julkaisut.nsf/C308650AA4CE7A76C2257E2E0012D539/\\$FILE/verkkojulkaisu33.pdf](http://sakasti.evl.fi/julkaisut.nsf/C308650AA4CE7A76C2257E2E0012D539/$FILE/verkkojulkaisu33.pdf).
- Kirkkohallitus 2010. Diakonian viranhaltijan ydinsaaminen. Viitattu 28.3.2017. [http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/F69989152F5F3B0AC2257744002BF5ED/\\$FILE/diakonia_yo.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/F69989152F5F3B0AC2257744002BF5ED/$FILE/diakonia_yo.pdf).
- Kirkkohallitus 2015. Kirkon vanhustyön strategia 2015. Viitattu 7.10.2016. [http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/DF0ABA2ACB69098AC225770A0037182B/\\$FILE/kirkkonvanhustyonstrategia.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/DF0ABA2ACB69098AC225770A0037182B/$FILE/kirkkonvanhustyonstrategia.pdf).
- Kirkkohallitus i.a. Terveiden edistäminen. Viitattu 31.1.2017. <http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp?open&cid=Content32E883>
- Kirkkojärjestys 1993/1055. Viitattu 19.10.2016. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1993/19931055#L4>.
- Kirkkolaki 1993/1054. Viitattu 19.10.2016. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1993/19931054#L1P2>.
- Korkiala, Terhi 2015. Liikunnalla lisää osallisuutta – Selvitys soveltavan liikunnan ja osallisuuden edistämisen hyvistä käytännöistä. Helsinki: Kuntoutussäätiö.
- Kotila, Heikki & Vatanen, Osmo 2007. Rukoushetkien kirja. Jumalanpalvelusten kirjan ja Evankeliumikirjan aineistoa täydentäen toimittaneet Heikki Kotila ja Osmo Vatanen. Helsinki: Kirjapaja.
- Kotisalo, Helena & Rättyä, Lea 2014. Diakonissat terveyden edistäjinä. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja, B Raportteja 58. Viitattu 20.1.2017. http://www.google.fi/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjH_53LqNDRAhXDA5oKHTmYA-FIQFggi-

MAA&url=http%3A%2F%2Fwww.diak.fi%2Ftyoelama%2FJulkaisut%2FDocuments%2FB_58_9789524932196.pdf&usg=AFQjCNFM7zRAC9bMmufuSnF6Mo9MKFCQg.

- Kummel-Myrskog, Pia; Mäkelä, Maija; Perho, Maija; Pulkka, Anne; Rättyä, Lea; Saarela, Tiina & Turtiainen, Asta 2009. Terveiden edistäminen diakoniatyössä. Viitattu 31.1.2017. [http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/D2D2572B6305965EC2257841003D2DE1/\\$FILE/Terveiden%20edist%E4minen%20diakoniaty%E4.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/D2D2572B6305965EC2257841003D2DE1/$FILE/Terveiden%20edist%E4minen%20diakoniaty%E4.pdf).
- Kuusimäki, Kalle 2012. Diakonia kirkon perustehtävänä. Teoksessa Raili Gothóni, Riitta Helosvuori, Kalle Kuusimäki & Karolina Puuska (toim.) Kantakaa toistenne kuormia, Diakoniatyön perusteet ja käytäntö. Helsinki: Kirjapaja, 11–48.
- Känkänen, Päivi 2013. Taidelähtöiset menetelmät lastensuojelussa - kohti tilaa ja kokemuksia. Helsingin yliopisto, väitöskirja. Viitattu 5.12.2016. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104494/URN_ISBN_978-952-245-911-4.pdf?sequence=1.
- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 2012/980. Viitattu 27.10.2016. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>.
- Lehtiö, Pirkko 2006. Ignatiaaninen hengellinen ohjaus. Teoksessa Heikki Kotila (toim.) Hengellisen ohjauksen kirja. Helsinki: Kirjapaja, 203–219.
- Liikanen, Hanna-Liisa & Kaisla, Susanna 2007. Gerontologisen sosiaalityön menetelmistä. Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus SOCCA. Työpapereita 3/2007. Viitattu 12.12.2016. www.socca.fi/files/95/Gerontologisen_sosiaalityon_menetelmista.pdf.
- Liimatainen, Leena 2007. Terveiden edistäminen. Teoksessa Tiina-Mari Lyyra, Aila Pikkarainen & Pirjo Tiikkainen (toim.) Helsinki: Edita, 30–38.
- Lindqvist, Martti 1997. Kristillinen ihmiskäsitys. Teoksessa Kirsti Aalto, Martti Esko & Matti-Pekka Virtaniemi (toim.) Sielunhoidon käsikirja. Helsinki: Kirjapaja, 29–43.
- Lyyra, Tiia-Mari 2007. Terveys ja toimintakyky. Teoksessa Tiina-Mari Lyyra, Aila Pikkarainen & Pirjo Tiikkainen (toim.) Helsinki: Edita, 16–28.

- Lähdesmäki, Leena & Vornanen, Liisa 2014. Vanhuksen parhaaksi – Hoitaja toimintakyvyn tukijana. Helsinki: Edita.
- Mäkinen, Aulikki 2007. Lattiakuvat. Helsinki: Lasten Keskus Oy.
- Mäkinen, Aulikki 2009. Lattiakuvat 2. Helsinki: Lasten Keskus Oy.
- Nuutinen, Teija 2014. Sosiokulttuurisen vanhustyön idea ja käytäntö. Teoksessa Arja Jämsén & Tuula Kukkonen (toim.) Ikä! Moninainen ikäosaaminen. Joensuu: Karelia-ammattikorkeakoulun julkaisuja B:24, 92–94.
- Pizzigalli, Luisa; Filippini, Alberto; Ahmaidi Said; Jullien, Hugues; Rainoldi, Alberto 2011. Prevention of falling risk in elderly people: the relevance of muscular strength and symmetry of lower limbs in postural stability. *The Journal of Strength & Conditioning Research*: 25: 567–574, 2011.
- Pohjolainen, Pertti & Salonen, Elina 2012. Toimintakyky vanhuudessa: mitkä tekijät sitä määrittävät *Gerontologia*. Jyväskylä: Kasvun ja vanheneamisen tutkijat ry, 26 (2012): 4, 235–246.
- Puuska, Karolina 2012. Diakoniatyö ryhmissä ja lähiyhteisöissä. Teoksessa Raili Gothóni, Riitta Helosvuori, Kalle Kuusimäki & Karolina Puuska (toim.) Kantakaa toistenne kuormia, Diakoniatyön perusteet ja käytäntö. Helsinki: Kirjapaja, 111–150.
- Raamattu. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon vuonna 1992 käyttöön ottama suomennos. Helsinki: Kirjapaja.
- Rahkonen, Juho & Mäkinen, Marko 2013. Eloisa ikä -ohjelman kyselytutkimus. Viitattu 27.10.2016. <http://eloisaika-fi-bin.directo.fi/@Bin/90ebbe7236f690517533487ea0f42f6c/1477586840/application/pdf/71037/Embargo%20-%2018112013%20klo%200915%20Eloisan%20ik%C3%A4gallup%20.pdf>.
- Raivio, Helka & Karjalainen, Jarno. Osallisuus ei ole keino tai väline, palvelut ovat! Osallisuuden rakentuminen 2010-luvun tavoite- ja toimintaohjelmissa. Teoksessa Taina Era (toim.) Osallisuus – oikeutta vai pakkoa? Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja, 12–34. Viitattu

- 7.1.2017. http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64153/JAMKJULKAISUJA1562013_web.pdf?sequence=1.
- Rättyä, Lea 2012. Diakoniatyö yksilöiden ja perheiden parissa. Teoksessa Raili Gothóni, Riitta Helosvuori, Kalle Kuusimäki & Karolina Puuska (toim.) Kantakaa toistenne kuormia, Diakoniatyön perusteet ja käytäntö. Helsinki: Kirjapaja, 80–110.
- Sariola, Yrjö 2011. Ehjäksi hoida. Porvoo: Päivä Osakeyhtiö.
- Schultz-Hipp, Pamela Lynn 2012. Do Spirituality and Religiosity Increase with Age? Teoksessa David O. Moberg (toim.) Aging and Spirituality. New York: Routledge, 85–98.
- Seppänen-Järvelä, Riitta 2004. Prosessiarviointi kehittämissuorituksissa: Opas käytäntöihin. Viitattu 20.3.2017. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/75862/Arviointiraportteja4_04.pdf?sequence=1.
- Soerens, Allison E. 2012. Spiritual Care by Primary Health Care Providers. Teoksessa David O. Moberg (toim.) Aging and Spirituality. New York: Routledge, 101–112.
- Suomalainen lääkäriseura Duodecim & Suomen Akatemia 2012. Konsensuslausema: Kohti parempaa vanhuutta. Gerontologia, 26 (1), 44–62. Jyväskylä: Kasvun ja vanhenemisen tutkijat ry.
- Suomen ev.lut. kirkko 1999. Evankeliumikirja kirkkovuoden pyhien mukaan. Kirkkokäsikirja. Viitattu 15.3.2017. <http://notes.evl.fi/Ev-kirja.nsf/kkvp?OpenView&Start=1&Count=112&ExpandView>.
- Suomen mielenterveysseura 2016. Yhdessä kasvu ja kehittyminen. Viitattu 14.12.2016. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/ihmissuhteet/yhdessä%20kasvu-ja-kehittyminen>.
- Tarnanen, Kirsi; Rauramaa, Rainer & Kukkonen-Harjula, Katriina 2016. Liikunta on lääkettä (Liikunta-suositus). Käypä hoito. Suomalainen Lääkäri-seura Duodecim. Viitattu 5.12.2016. <http://www.kaypa-hoito.fi/web/kh/potilaalle/suositus?id=khp00077>.
- Terveystieteiden tutkimuskeskus 2015. Toimintakyvyn ulottuvuudet. Viitattu 14.3.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakykyon/toimintakyvyn-ulottuvuudet>.

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016a. Keskeisiä käsitteitä. Viitattu 5.12.2016.
<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016b. Osallisuus. Viitattu 6.1.2016.
<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>.
- Thitz, Päivi 2013. Seurakunta osallisuuden yhteisönä. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja. A Tutkimuksia 40. Väitöskirja. Viitattu 9.3.2017. urn.fi/URN:ISBN:978-952-493-214-1.
- Thitz, Päivi 2006. Diakonian yhteisölliset merkitykset. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja, B Raportteja 32.
- Valvanne, Jaakko & Tuohino, Lotta 2016. 60+: iloa elämään. Helsinki: Kustantamo S&S.
- Veikkola, Juhani 2002. Diakonian perustehtävä, visiot ja tavoitteet. Teoksessa Riitta Helosvuori, Esko Koskenvesa, Pauli Niemelä & Juhani Veikkola (toim.) Diakonian käsikirja. Helsinki: Kirjapaja, 107–128.
- Vettenranta, Mia 2014. Tuolijumppa ikäihmisille. Punainen Risti. Arjen Turva -hanke. Viitattu 7.2.2017. <https://rednet.punainenristi.fi/node/25190>.
- Vilkkä, Hanna & Airaksinen, Tiina 2004. Toiminnallisen opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vuori, Ilkka 2011. Ikääntyvät ja vanhukset. Teoksessa Mikael Fogelholm, Ilkka Vuori & Tommi Vasankari (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 88–104.
- Vuori, Ilkka 2016. Kohti terveempää ikääntymistä. Jyväskylä: Docendo.

LIITE 1

MATERIAALIPAKETIN ARVIOINTIKYSYMYKSET

1. Arvioi materiaalipaketin käyttökelpoisuutta (esim. ohjeistukset, selkeys, rakenne, sisältö).
2. Miten kehittäisit paketin sisältöä?
3. Mitä uutta materiaalipaketti tarjoaa työhösi?
4. Miten aiot hyödyntää materiaalipakettia omassa työssäsi?
5. Mitä muuta haluat sanoa materiaalipaketista?
6. Mitä ehdottaisit materiaalipaketille nimeksi?

LIITE 2

FACEBOOKIN SAATEKIRJE

– Saatekirje materiaalipaketin palautteen keräystä varten Facebookissa diakoniatyöntekijöiden suljetussa ryhmässä

Huomio erityisesti kaikki diakonista vanhustyötä tekevät tai muuten asiasta kiinnostuneet. Toivomme teiltä tukea opinnäytetyöprosessiimme.

Hei!

Olemme tekemässä opinnäytetyötä Maaria Anttooran ja Iida Hyvölän kanssa. Teemme hengellistä materiaalipakettia diakoniseen vanhustyöhön. Materiaali on koottu kirkkovuosikalenterin ympärille ja se sisältää muun muassa askarteluja, tietovisoja, jumppaa, keskusteluja, muistelua ja musiikkia. Materiaali on tarkoitettu käytettäväksi vanhusten ryhmätoiminnassa.

Olemme valmistumassa toukokuussa sairaanhoitaja-diakonissoiksi ja teemme tätä opinnäytetyötä yhteistyössä Järvenpään seurakunnan kanssa. Tarvitsimme lisäksi apua muilta diakoniatyöntekijöiltä, jotta saamme kerättyä palautetta materiaalipaketista. Haluaisitko sinä tai tiedätkö jonkun, joka haluaisi antaa palautetta materiaalistanne? Erityisesti toivomme palautetta diakonista vanhustyötä tekeviltä diakoniatyöntekijöiltä, sillä materiaali on ensisijaisesti tehty vanhusryhmissä käytettäväksi. Toki materiaalia voi hyödyntää myös muissa ryhmissä, ja voit siis antaa palautetta, vaikkei juuri vanhustyötä teekään. Palautetta antamalla saat materiaalipaketin käyttöösi ja voit hyödyntää sitä omassa työssäsi.

Mikäli haluat auttaa meitä opinnäytetyöprosessissamme vastaamalla kyselyyn, laita minulle täällä tai sähköpostilla viestiä (jenni.sireni@student.diak.fi). Lisäksi aiomme lähettää sähköpostia sattumanvaraisesti eri seurakuntiin ja toivomme saavamme vastauksia.

Lähetämme maaliskuun alkupuolella sähköpostilla kyselylinkin, joka sisältää muutaman kysymyksen. Kyselyyn vastaaminen kestää noin 15 minuuttia. Sähköpostin liitteenä on materiaalipaketti, johon toivomme sinun perehtyvän huolellisesti ennen kyselyyn vastaamista. Voit vastata kyselyyn linkin kautta anonyymisti. Halutessasi voit myös lähettää omalla nimelläsi palautetta suoraan sähköpostilla. Vastanneiden henkilöllisyys ei tule millään tavalla esiin opinnäytetyösämme.

Kiitos yhteistyöstä!

Kerromme mielellämme lisää opinnäytetyöstämme!

Ystävällisin terveisin,

Jenni Sireni (jenni.sireni@student.diak.fi),

Maaria Anttoora &

Iida Hyvölä

LIITE 3

SÄHKÖPOSTIN SAATEKIRJE

materiaalipaketin palautteen keräystä varten

Hei,

Olet ilmoittautunut halukkaaksi antamaan palautetta opinnäytetyönämme tehdystä materiaalipaketista. Kyselyyn vastaamiseen on kaksi viikkoa aikaa, ja se sulkeutuu 15.3. klo 21. Materiaalipaketti on laaja, eikä ole tarkoitus, että ehdit testata sisältöä käytännössä. Riittää, että tutustut materiaaliin ja annat sen pohjalta palautetta. Mikään ei kuitenkaan estä käyttämästä materiaalia jo nyt.

Sähköpostin liitteenä on pdf-tiedosto materiaalipaketista. Alla on linkki, josta pääset vastaamaan kyselyyn. Vastaukset tallentuvat anonymisti, eikä vastaajien henkilöllisyys tule ilmi opinnäytetyössämme.

Materiaalipakettiin tulee vielä joitakin muutoksia opinnäytetyöprosessimme aikana. Lisäksi teemme materiaaliin muokkauksia palautteen perusteella. Valmiin opinnäytetyön lähetämme teille, kun opinnäytetyömme on julkaistu Theseus-tietokannassa. Arvioitu julkaisuajankohta on kesäkuussa.

Mikäli sinulla on kysyttävää, voit olla yhteydessä sähköpostitse (etunimi.sukunimi@student.diak.fi).

Ystävällisin terveisin,

Maaria Anttoora,

Iida Hyvölä &

Jenni Sireni